



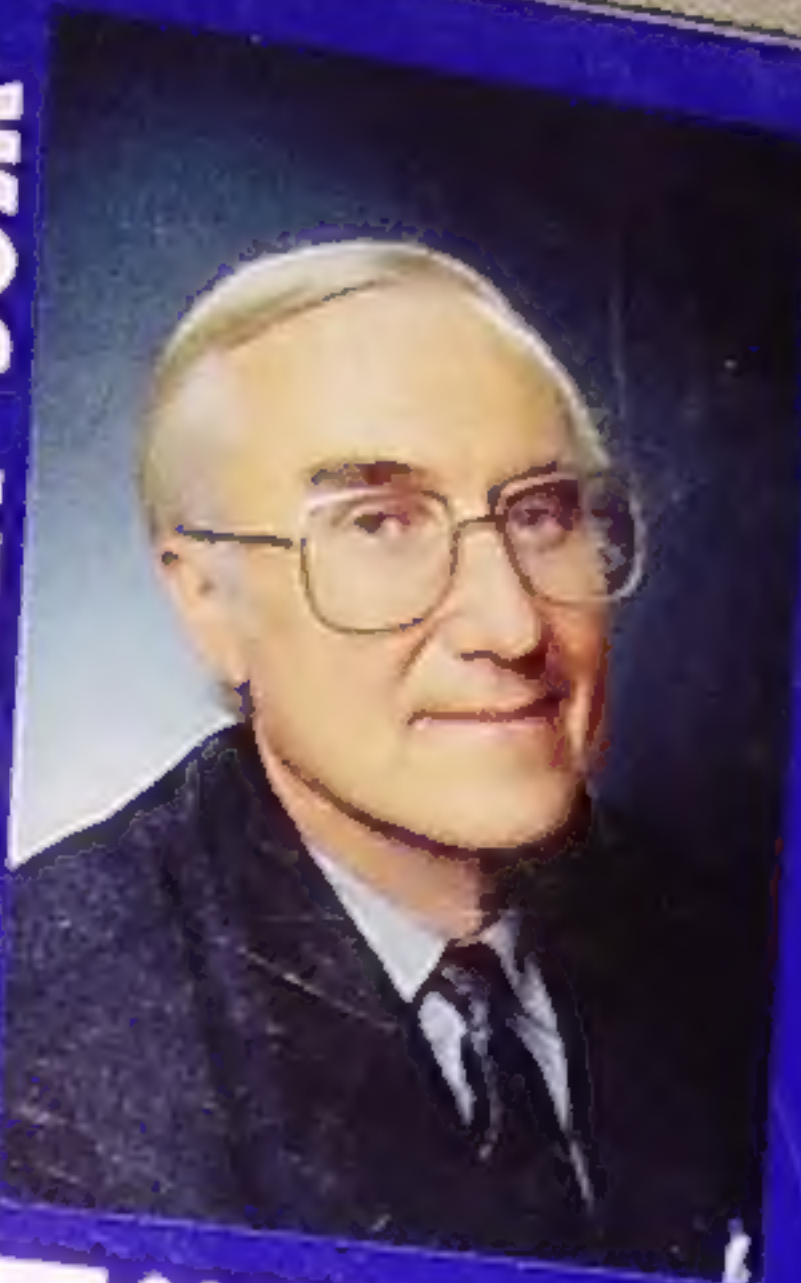
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ —

ЖУРНАЛ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ПЛЮС

2002 №6/12/



Из рубрики
«Беседы с профессором
ИВАНЧЕНКО»



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из рубрики «БЕСЕДЫ С ПРОФЕССОРОМ ИВАНЧЕНКО»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным кол-
лективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге
«Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 23.10.2002 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 260 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1027.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел писем и заказов розницы: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки:
(095) 261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91
(факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ГП «Московская типография № 13». 107005, Москва, Денисовский пер., 30
E-mail: type@printshop13.ru www.printshop13.ru

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| <u>Вступление</u> | 3 |
| <u>Что делать?</u> | 4 |
| <u>Кое-что о щитовидной железе</u> | 18 |
| <u>Гоните прочь горькую жизнь</u> | 32 |
| <u>Энергетический вампиризм реально существует</u> | 45 |
| <u>Сердце для лимфы</u> | 56 |
| <u>Кое-что о втором сердце женщины</u> | 67 |
| <u>Новый взгляд на боли в спине</u> | 78 |
| <u>О залмановских ваннах</u> | 88 |
| <u>Научитесь, друзья, терпению</u> | 95 |
| <u>Враг коварен, опасен, но победим</u> | 106 |
| <u>Больше читайте — будете здоровы</u> | 122 |

Пуст
 нашего
 вестник
 с профе
 интервь
 реевича
 тем шир
 и вопрос
 гое, мно
 ся то, ч
 неордина
 нным, п
 ционный
 сенсаций
 нии всего
 наука. Е
 бораторн
 самых по
 логики, хи
 ники.
 Кому-т
 ными, кто
 ского обр
 кие отгов
 ем. Учите
 лее что в д
 По вашим
 тине преус
 рованным
 но по этой

ВСТУПЛЕНИЕ

Пусть вас не смущает, что весь нынешний выпуск нашего журнала посвящен беседам главного редактора вестника «ЗОЖ» Анатолия Михайловича Коршунова с профессором Иванченко. Это именно беседы, а не интервью, и отличаются они тем, что у Валерия Андреевича всегда есть одна основная тема. Спектр этих тем широк: это и лимфосистема, и женские проблемы, и вопросы питания, и рак, и заболевания ЖКТ, и многое, многое другое. Главным, как нам кажется, является то, что подход к этим темам у профессора всегда неординарный, зачастую идущий вразрез с общепринятым, по его же собственному определению — сенсационный (сенсация — любимое слово профессора). Но сенсации Иванченко основаны на всестороннем изучении всего того, что открывает передовая медицинская наука. Его выводы вытекают из новейших данных лабораторных исследований, научных экспериментов, самых последних открытий из области медицины, биологии, химии и даже, представьте, физики и электроники.

Кому-то эти материалы покажутся слишком сложными, кто-то будет ссылаться на отсутствие медицинского образования, как и образования вообще. Но такие отговорки не делают чести и не служат оправданием. Учитесь, вникайте, самообразовывайтесь. Тем более что в данном случае предмет познания — вы сами. По вашим письмам мы видим, что многие из вас поистине преуспели и сегодня не уступают иным дипломированным медикам. Беседы с Иванченко — путь именно по этой стезе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нет, нет, друзья, предлагаемое вам ниже чтение никак не связано со знаменитым романом Николая Гавриловича Чернышевского, хотя что-то общее в вышеуказанном романе и в нашем материале все-таки есть. В обоих случаях речь пойдет о поиске выхода из существующего положения. При этом, очень может быть, мой собеседник знаком кое-кому из читателей вестника. Основательно тем, кто с давних пор исповедует здоровый образ жизни. Доктор медицинских наук, профессор Валерий Андреевич Иванченко, автор 27 книг, посвященных теме сохранения и возвращения утраченного здоровья натуральными природными методами.

Профессора я хорошо знаю по публикациям еще в «Советском спорте». Кстати, тема возвращения здоровья ему близка и по той простой причине, что сам он перенес две клинические смерти, тяжелую травму позвоночника, язву желудка, гепатит. В конечном счете выкарабкался из всех этих ситуаций практически сам.

— Профессор, насколько я правильно понимаю и знаю, вы ярый приверженец нетрадиционной медицины?

— Вот видите, вы сразу же заставляете меня пускаться в полемику. Почему нетрадиционной? В Китае, например, в ряде стран Востока медицина, которую я в какой-то мере исповедую, как раз традиционная, основная, а вот та, что имеете в виду вы, — именно альтернативная.

— Начинается... Попробуем по-другому: вы поклонник натуральной гигиены. А ведь было время, когда в России пропаганда натуральной гигиены считалась чуть ли не преступлением. Интересно, каковы сегодня позиции натуральной гигиены в мире?

— Эти позиции постоянно крепнут, в России, как я вижу, приверженцев натуральной гигиены становится все больше и больше. Она, собственно, получила официальный статус.

— Мы связываем натуральную гигиену с именем Герберта Шелтона.

— Да, Шелтон, несомненно, основа. Но он представитель так называемого западного направления. А есть ведь и восточное. Скажем, Генри Лу с его акупунктурой. В США, например, эти два направления различаются четко. Они есть и будут.

— Давайте остановимся пока на Шелтоне. Это ведь начало века, его середина. С тех пор много воды утекло. Взгляды Шелтона остаются неизменными или они как-то пересматриваются? Хотя бы те же идеи раздельного питания, сочетаемости продуктов?

— Ну я, например, в одной из своих последних книг привожу иную схему сочетаемости. Мы использовали в своей работе методику Фоля, с помощью чакрометра смотрели, какие продукты совместимы, а какие — нет.

— Стало быть, Шелтон устарел?

— Нет, нет. Но то была одна из первых схем сочетаемости продуктов. Сейчас есть масса дополнений. Однако Шелтон — основа. Кстати, он ведь оттолкнулся от теории Павлова. Павлов, в принципе, первым установил, что у собаки выделяется разный сок на разные продукты. И у людей так

же. Мы подумали о лимоне — у нас выделяется сок на лимон, подумали о мясе — сок на мясо.

— Хорошо, если честно, это очень важно — придерживаться установленных схем сочетаемости продуктов?

— В обычной жизни у практически здоровых людей, конечно, все сложнее. Но если у вас есть какая-то хроника, то принципов сочетаемости продуктов нужно придерживаться обязательно. Это аксиома.

— А вот скажите еще: мы тут как-то опубликовали в вестнике книжечку о пяти тибетских упражнениях, с помощью которых усиливается энергия чакр. Там есть раздел, где идет речь о питании тибетских монахов. Так вот те вообще придерживаются монодиеты. В этом есть смысл?

— Безусловно. Ведь чем большим числом продуктов вы загружаете желудочно-кишечный тракт, тем больше времени уходит на переваривание и тем больше в организм поступает шлаков и токсинов. Монодиета в этом плане теоретически наиболее предпочтительна. Но в реальной жизни она почти невозможна. Это надо жить, занимаясь только питанием. Однако в случаях ряда тяжелых заболеваний — хронический энтероколит, цирроз печени, недостаточность почек и других — монодиета может быть спасительным моментом.

— А как вы относитесь к вегетарианству?

— Позитивно, конечно. Есть болезненные состояния, которые можно снять только с помощью вегетарианства, а еще лучше — с помощью сыроедения — крайней его степени.

— Смотрите, как мы с вами продвигаемся: раздельное питание, монодиета, вегетарианство, сыроедение. А что вы скажете относительно голода

ния? В России, например, врачи и сегодня шарахаются от голодания, как черт от ладана. В крайнем случае «навешивают» человеку, решившему поголодать, столько предостережений, что и голодать не захочется. А ваш взгляд на голодание?

— Мой взгляд... Я же ученик Юрия Сергеевича Николаева. Работал у него в клинике. По сути, голодание — это первая заповедь натуропатии. В американских клиниках натуральной гигиены различные формы голодания — подчеркиваю, различные — это основная лечебная процедура.

— Вы сказали: различные формы...

— Я имел в виду разные сроки, сухое и влажное. Вы же писали о сухом голодании — без питья. Есть каскадный вариант сухого голодания. Голодание ступенчатое — сочетание сухого и влажного. Есть виды голодания на соках, на отварах трав. Это огромная наука.

— Мы в вестнике много пишем о голодании. Но избегаем при этом сноски «Под наблюдением врача». В Штатах клиники доступны практически всему работающему или обеспеченному пенсией населению. В России клиники с вас штаны снимут.

— Не надо о клиниках. В США есть свои сложности. Так, скажем, при отсутствии страховки вы тоже останетесь без штанов. Поэтому американцы, по крайней мере, разумная часть населения, активно занимаются физическими упражнениями, обращают внимание на рациональное питание. Очень популярны различные дыхательные гимнастики, медитативные методики. То есть все, что доступно и работает на сохранение здоровья и продление жизни.

— Но самостоятельно голодать допустимо?

— Я не вижу особой проблемы, если речь идет о неделе, 10 днях. Человек же, имеющий опыт в этом направлении, может самостоятельно голодать и больше времени. Но нужны обязательно либо личный опыт, либо опытный советчик рядом.

— Кстати, как вы смотрите на тезис относительно того, что каждый человек после 40 лет должен быть самому себе доктором?

— Думаю, не только после сорока. В принципе, навыки самоисцеления, практику, знания надо закладывать человеку с детства, а уж после сорока сам Бог велел. У тех же американцев очень развито само-лечение. На эту тему написано множество книг, пособий. Несомненно, мы придем к этому и в России.

— По роду своей деятельности как редактору вестника мне приходится читать редакционную почту. Тираж у нас растет, соответственно увеличивается и поток писем. 50 процентов из них практически одинакового содержания. Как правило, читатель или читательница долго, с подробностями перечисляют все свои болячки, каждая из которых тянет на смертельный исход, а затем просят дать совет, как от них избавиться, напирая на то, что ни врачи, ни экстрасенсы ничем помочь не могут, и мы, то есть вестник, — последняя надежда. Я прихожу в ужас от этих писем. С одной стороны, мне жаль людей. Они столкнулись с вконец загубленной экологией, с убогой медициной. С другой — я бессилен им помочь хотя бы по той простой причине, что не врач. Наконец, меня бесит ситуация: мы ведь в вестнике постоянно пишем, что делать. Но люди снова и снова задают нам этот вопрос в надежде получить «таблетку», гарантирующую сиюминутное излечение. Что бы вы посоветовали этим людям на моем месте?

— М-да, задачка. Я бы на вашем месте, наверное, тоже рвал на голове волосы. Но попробуем без эмоций. Первый общий совет — это, как говорил господин Ленин, учиться, учиться и еще раз учиться. Знаете, порой одна прочитанная удачная книга может изменить у человека все его отношение к жизни. Может стать той печкой, от которой необходимо танцевать. Не ради хвастовства, ради истины скажу: я написал 27 книг. Они изданы в Греции, Болгарии, Польше, Испании, во многих странах Южной Америки. В них приведены натуральные способы лечения многих заболеваний, методики оздоровления, в большинстве своем мои собственные. Люди, которые встают на путь самолечения, должны читать. Иначе о чем мы говорим? О какой-то конкретности не может быть и речи. Поэтому все в общих чертах. Первый шаг в большинстве случаев к исцелению — это голодание. Какое-то, в какой-то форме, исходя из болезни пациента, его состояния, особенностей. Затем процедуры очищения. Уже более конкретные. Скажем, чистка печени, крови, кишечника.

— Вот вы говорите: очищение... Мы на страницах вестника постоянно упоминаем об очищении. Но мне доводилось беседовать со многими видными представителями ортодоксальной медицины. Они, в общем-то, хихикают над этой процедурой. О каких, мол, шлаках идет речь, откуда вы их взяли, кто их видел?

— Ну, это не говорит в пользу ваших представителей ортодоксальной медицины. Я понимаю, в институтском курсе о шлаках и токсинах — ни гу-гу. Но что значит — где взяли, кто видел?.. Уже и взяли, и видели. Ученые ФРГ, например, пять лет, как доказали, что при бронхиальной астме в

бронхах накапливаются кристаллы мочевины. Они и провоцируют болезнь.

— Все понятно, но не будем отклоняться от темы «что делать?».

— Стало быть, вы проголодали, провели очистительные процедуры. Теперь необходимо оптимизировать питание, выбрать тот вариант, который вам больше всего подходит.

— Как это сделать человеку самостоятельно? Тем более, если он в глубинке и ему не с кем посоветоваться?

— Я же сказал: учиться, учиться и учиться. Путем проб и ошибок, на худой конец. Познакомиться с вариантами сочетаемости продуктов, перейти на раздельное питание, на вегетарианство, на сыроедение. Не обязательно полное, частично хотя бы. На монодиету, наконец. Какой бы шаг в этом направлении вы ни сделали, это будет шаг вперед, а стало быть, прогресс.

— Извините, я вот видел в руках у вас прибор, с помощью которого вы что-то определили, прежде чем съесть персик.

— А... чакрометр.

— Так это тот самый чакрометр, о котором шла речь?

— Именно. Это замечательный прибор, с помощью которого я могу определить биорезонансное соответствие окружающих всех нас вещей, будь то продукты, питье, лекарства, люди, расположение геопатогенных зон.

— А сколько, простите, стоит эта штучка?

— Ну, где-то под тысячу долларов... Не пугайтесь, существуют более дешевые модификации — долларов на 60-70. Но, в конце концов, можно научиться пользоваться рамкой, маятником.

— Что ж это, я буду ходить по рынку или магазину с маятником?

— Ну, а почему бы и нет? Я же хожу по рынку с чакрометром. Подошел к помидорам, померил, годятся — купил. Смотрю картошку. Эта не подходит, ищу другую.

— А в отношении людей?

— Нет проблем. Я, например, могу проверить соответствие людей в коллективе, могу выяснить, кто является энергетическим вампиром. Определить, подходит вам жена или нет.

— По секрету, профессор, это все не чушь собачья?

— Да бросьте вы. Энергетический вампиризм реально существует. Это научно доказанный факт.

— Хорошо. Я женился. Живу. Дети там разные... А потом выясняется, что жена — энергетический вампир. Что же мне, разводиться?

— Так и разводятся! Но можно, скажем, поставить защиту... Не смейтесь, не смейтесь.

— Нет уж, давайте вернемся к нашим «баранам», к решению проблемы «что делать?».

— Примитивную схему мы уже нарисовали. Общее очищение путем голодания, затем конкретное очищение тех или иных органов. Далее переход на оздоровительное энергетическое питание.

— А как такой вариант: я сам ничего не могу. Но могу приехать в ваш Центр, обследоваться и получить необходимые рекомендации по здоровью?

— Конечно. В Центре мы проводим ЧРД (частотно-резонансную диагностику), МД (меридиотерапию) и др. Оздоровление или лечение будет направлено на то, чтобы привести всю эту энергетику в определенное соответствие с нормой.

— Я заметил у вас черный чемоданчик.

— Это уже просто очень дорогая штука — компьютерный чакрометр, часть оздоровительной линии «Экстратер». С ее помощью, воздействуя на определенные точки, мы можем существенно влиять на процесс оздоровления и избавления от многих болезней. Мы с успехом лечим миому матки, узловую зоб, мастопатию, близорукость, простатит, любые аллергии... Мне бы не хотелось приводить полный список. Он бы занял слишком много места.

— Скажите, а это не очень дорого? Наши читатели, к сожалению, не относятся к разряду новых русских.

— Нет, нет, у нас умеренные цены и разумный дифференцированный подход к каждому больному.

— И все же для тех, кто живет в какой-нибудь тьму-таракани и не имеет средств добраться до Москвы, даже позвонить вам, вы можете предложить какой-нибудь тест для определения своего состояния?

— Пожалуйста. Есть такой очень эффективный тест. Простой, практически бесплатный, разработанный мной. Мы, кстати, продолжаем его совершенствовать. Вам в этом случае нужно иметь под рукой только табличку активности тех или иных органов. Но это известно. Скажем, наивысшая активность печени в три часа ночи. У каждого органа — свое время. А далее берете термометр и через каждые два часа в нечетное время измеряете температуру. Скажем, в 7, 9, 11, 13 часов и так далее. На одном векторе у вас — показания термометра. На другом — время. В конечном итоге у вас получится какая-то кривая. Отмечаем высшую и нижнюю точки. Сверяем с таблицей активности и выясняем, что у вас самые слабые блоки в здоровье.

это почки, к примеру, и желудок. Кстати, я каждому своему пациенту даю подобное задание на дом. Оно, во-первых, очень красноречиво, а во-вторых, делает приобщение к здоровому образу жизни очень реальным. Человек не поспит нормально сутки, зато получит прекрасную информацию о себе.

— Мы с вами говорим, говорим, а вот вы сами на практике придерживаетесь того, что исповедуете?

— Ну, а как же. Вы же знаете, я был практически инвалидом. Вылечил себя исключительно с помощью натуральных методов, в итоге натуральная гигиена стала моим образом жизни.

— Это декларация. Как все выглядит на практике? Вы проснулись. С чего начинается утро?

— Выпиваю сок, затем дыхательная гимнастика, набираю энергию из космоса, точечный массаж. Нужно войти в резонанс с природой. Причем не обязательно каждому вставать утром рано. Есть индивидуальные особенности — жаворонки, совы, разновидности этих типов.

— Да кто у нас будет считаться с этими типами, и тем более с разновидностями? В девять начинается работа и живи, как хочешь.

— Хорошо, хорошо, я не настаиваю.

— Сколько времени, короче, вы тратите на себя утром?

— Минут 10-15.

— И успеваете за это время сделать даже точечный массаж?

— Есть шесть пар основных точек жизни. Достаточно помассировать хотя бы их. Об этом массаже я обязательно еще расскажу.

— Вы бегаєте трусцой?

— Нет. Раньше бегал. Затем проверил себя чак-

рометром до и после бега и пришел к выводу, что это занятие мне не приносит пользы. Это вовсе не означает, кстати, что бег плох. Прекрасное упражнение, но для меня оно не подходит...

— Кстати, и мы писали об этом, американский натуропат и поборник Аюрведы Дипак Чопра считает, что все эти нагрузки человеку совершенно не нужны. Он может спокойно обходиться без них.

— О, Чопра? Сегодня в США он догмат натуропатии. Но нельзя так огульно — нужны, не нужны. Все индивидуально. Чопра говорит, что высокие нагрузки не удлиняют жизнь. И тут он прав. Но когда речь идет о качестве жизни, то для многих людей большие нагрузки нечто вроде наркотика.

— Мы упомянули об Аюрведе. У нас издано несколько книг Чопры. Они мало того, что очень дорогие, но еще в большей степени непонятны. Может ли Аюрведа прижиться в России? Вообще, нужна ли она нам?

— Это вопрос... Конечно, что-то положительное надо черпать из разных методик, культур, но я не сторонник активной пропаганды Аюрведы в России. Сводить всю сферу оздоровления к трем дошам — слишком примитивно. Хотя некоторые наши популяризаторы и делают упор на Аюрведу, я все же за свои, доморощенные методики. Тот же Порфирий Корнеевич Иванов — очень сильная штука.

— А уринотерапия? Это ведь тоже из Аюрведы?

— Уринотерапия — эффективная вещь. Она давно применяется в народной медицине, в том числе и российской. Есть известное народное средство — коровья моча. Но это опять-таки далеко не для всех. Скажем, американцев вы не заставите пить урину

Если кто-то скажет, что от него дурно пахнет, он, бедный, не будет ночи спать. И у нас ведь далеко не каждый способен преодолеть чувство брезгливости. Потом уринотерапия — вовсе не панацея, как подают ее некоторые.

— Да уж, насчет панацей нас хлебом не корми. Мумие, прополис, пол-пала.

— Это все хорошие вещи. Но вы, например, знаете, что мумие необходим так называемый «проводник»? Скажем, если вы собираетесь с помощью мумие лечить бронхи, то к нему необходимо принимать настой корня алтея. Для печени мумие следует сопровождать приемом аллохола.

— Черт возьми, просто куча всего интересного. Надо бы это детализировать.

— Я не против. Готов это делать, но постепенно.

— Подождите. Есть такой известный ученый Борис Болотов. Он, например, советует больную печень лечить печенью, больной желудок — желудком.

— Ну, это не он придумал. Еще древние врачи-натуропаты пользовались этим методом. В натуропатии есть даже такой термин «органотерапия». Кстати, органотерапевтические препараты на Западе очень популярны и чрезвычайно дороги. Они потрясающе эффективны. Например, такие заболевания, как детский церебральный паралич, болезнь Дауна... У нас они практически не лечатся. Однако больного ребенка можно спасти, если провести 2-3-месячный курс эмбриональным экстрактом мозга... Я, впрочем, не рекламирую эмбриональную терапию. Однако она существует.

— А что такое энзимотерапия?

— Это тоже эффективная штука. Правда, не специфическое средство, а лишь дополнение. Эн-

зимы — это, собственно, ферменты. В чистом виде, предположим, сок авокадо или алоэ.

— Мы опять ушли в сторону. Давайте-ка вернемся к вам. Вы заняли 10-15 минут утром. Что вы едите в это время?

— Как правило, легкую пищу. Предпочтительно пророщенные зерна и сок овощной или травяной.

— Травяной?

— А чему вы удивляетесь? Для мужчин, например, прекрасен сок подорожника. Достаточно двух столовых ложек. Можно смешать с капустным, с морковным. Я часто применяю смеси. Очень хорош сок очитка большого. Помните былинного героя Илью Муромца? Он ведь 20 лет был парализован. А потом попил живой водицы и ожил. Так вот живая вода — это сок очитка большого. В народе его еще называют заячьей капустой.

— Фантастика. А я еще слышал много хорошего о мокрице.

— Прекрасная трава. Соком мокрицы лечат многие болезни. В частности, катаракту. Но тут, правда, комплексное воздействие. Очень хороши еще специальным образом приготовленные земляные черви.

— А как вы относитесь к разным хлопьям: овсяным, рисовым?

— Это все американские штучки. Лучше всего повторяю, проростки того же овса, риса, кукурузы, гороха, пшеницы.

— Обед у вас...

— Это, как правило, некалорийная пища, но высокоэнергетическая. Кстати, энергетическая — не значит калорийная. В обед я тоже ем мало. Главная пищевая нагрузка у меня приходится на ужин.

— Но ведь есть такой тезис: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу...

— А это уже теория утренней нагрузки, то есть большого завтрака. Таких людей 15-30 процентов от общего числа населения. Большинство же живут по теории большого ужина. Впрочем, если у вас больные почки или печень, то теория большого ужина вам не подходит. Накопление шлаков происходит именно в позднее время.

— Я понял, что наша беседа грозит не закончиться никогда. Поэтому у меня последний вопрос. На страницах вестника мы пропагандируем методику лечения рака Николая Шевченко с помощью смеси водки с маслом. Как вы относитесь к этой методике?

— Лично я — положительно. Действие этого рецепта основано на перекислом окислении липидов. Раковой опухоли требуется огромное количество кислорода, и с помощью смеси мы как бы подливаем масла в огонь. Происходит что-то вроде самосожжения раковой опухоли. Однако, увы, происходит это в редких случаях. Мы пытаемся сейчас выяснить, почему. Кое-какие предположения и решения в этом плане уже есть. Скажу одно: что при лечении водкой с маслом важно не только строго соблюдать все рекомендации, но и обеспечить контроль за наиболее важными параметрами организма. В этом случае смесь будет работать эффективнее.

— То есть вы — «за».

— Разумеется.

— И вы обещали продолжить наши беседы.

— Я всегда держу свое слово. Так что, быть или не быть этим беседам, зависит только от вас.

КОЕ-ЧТО О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

— Валерий Андресвич, в прошлой беседе вы обещали расшифровать читателям свои утренние оздоровительные мероприятия. Я вам напомню: речь шла о дыхательной гимнастике и основных точках жизни. Вы, кажется, говорили, что их шесть пар.

— Совершенно верно. Я приготовил для читателей вестника эти материалы, и они могут познаться с ними ниже. Мы же давайте двинемся дальше. Думаю, было бы неплохо, если бы читатели задавали какие-то конкретные вопросы.

— Что значит «если бы»? Вот эта груда писем у меня на столе — почта недели. Где-то в половине от общего числа писем содержится просьба выслать методичку Шевченко. В половине же оставшихся писем именно вопросы.

— Ну вот давайте и возьмем наобум какое-нибудь письмо.

— Давайте. Давыдова Вера Ивановна из Краснодарского края, 72 года. В 1986-м удалили правую долю щитовидной железы — обнаружили узлы. В августе нынешнего года УЗИ вновь показало узлы в левой части щитовидки. Предложили операцию. «Операции, естественно, боюсь», — пишет Вера Ивановна, — поэтому решила попользоваться по методу Шевченко — попить водку с маслом». Разумеется, мы передадим письмо Давыдовой Шевченко, но как бы прокомментировать его вы? Кстати, по поводу щитовидки к нам обра-

щуются очень многие читатели. У народных же целителей, в оздоровительной литературе каких-то конкретных советов и рецептов очень мало.

— Что ж, давайте сегодняшнюю беседу посвятим щитовидной железе. Кстати, у нас в Центре мы весьма успешно боремся с заболеваниями щитовидной железы. Я могу взять недавний случай: к нам обратилась москвичка Ираида Ивановна Солонина. Так вот у нее после двух сеансов биорезонансной терапии узел щитовидной железы размером 3 см рассосался полностью, что подтвердило УЗИ и сканирование. Подобный же результат зафиксирован и у москвички Эллы Эмильевны Медведевой.

— Но это, так сказать, частные случаи.

— Почему частные? Наша практика говорит о том, что биорезонансная терапия с успехом применяется в большинстве случаев доброкачественных опухолей щитовидной железы, будь то узловой зоб или диффузный, а также при ее воспалениях — тиреоидите.

— Это все разновидности заболеваний щитовидной железы? Вы не могли бы просветить нас, малограмотных, относительно этого загадочного органа?

— О, это потрясающе интересная железа. Она главным образом ответственна за производство гормона тиреоидина, без которого невозможны рост и развитие ребенка. У взрослых же этот гормон регулирует обмен веществ в организме. По китайской же медицине тиреоидин считается одним из главных энергетических гормонов организма. Если щитовидка перепроизводит этот гормон, то у человека развивается тиреотоксикоз, или базедова болезнь. Обычно люди, страдающие тиреотоксикозом, отличаются худобой, учащенным сердцебиением, повы-

Беседы с профессором В.А. Ивашкиным

шенным артериальным давлением. Нередко у них наблюдаются тахикардия, бессонница.

— Противная штука.

— Да уж не скажите. Но и недостаточное производство гормона — гипоактивность — не лучше. У людей, с которыми это происходит, как правило, наблюдаются слизистые отеки, вялость, тучность, пониженное внимание, сонливость, потеря интереса к жизни, сниженная половая потенция.

— Хорошо, я обнаружил у себя те или иные симптомы заболевания щитовидной железы, иду к врачу. Мне прописывают какие-то препараты, как правило, с йодом. А сам человек как-то может следить за функцией щитовидной железы, что-то зависит в ее деятельности от нас самих?

— Очень многое. Щитовидная железа по китайской медицине, да и по Аюрведе, относится к Висхутхачакре, или горловой чакре, одной из семи энергетических чакр. На ее состояние можно влиять с помощью различных йоговских упражнений, а также медитации. Ведь когда вы медитируете, уровень производства гормона щитовидной железы снижается. Этим, собственно, объясняется тот факт, что при медитации снижаются температура тела, артериальное давление, замедляется обмен веществ и сердцебиение. Происходит примерно то же самое, что и во сне. Далее: избегайте стрессов. Каждый стресс — это резкий удар по щитовидной железе. Она начинает мощно стимулировать обмен веществ и особенно (это по последним научным данным) в митохондриях — специальных внутриклеточных образованиях. Митохондрии в этом случае подвергаются огромной нагрузке, истощению, а в иных случаях и мутации. Конечный итог всех этих преобразований — различные дегенеративные бо-

лезни, в том числе и рак. Но, разумеется, этот процесс проходит в течение многих лет. Кстати, — и это тоже новость — сегодня ряд болезней выделен как митохондриальные. Это тот же рассеянный склероз, миопатия, склеродермия, некоторые приобретенные дегенеративные болезни нервной системы.

— Все, Валерий Андреевич, напугали до смерти. Но какая-то определенная профилактика по отношению к щитовидке возможна?

— Я же ответил: да. Та же медитация. Это профилактическое мероприятие. Но большинство людей, в том числе и ваших читателей, относится к медитации, мягко говоря, несерьезно, считая эту короткую, но мощную оздоровительную процедуру простой блажью, ни в коей мере не связанной с состоянием здоровья.

— Тут вы, пожалуй, правы. Медитация у нас не в чести. Она в России представляется чем-то вроде религиозных штучек, а в СССР определенно отнимала у трудящихся время, предназначенное для строительства коммунизма. Между тем знаменитый гуру Шри Чинмой, как я слышал, проводит курсы медитации с сотрудниками ООН. Наверное, там собрались отнюдь не дураки.

— Тут вы правы. Но медитация — не единственное средство. Я бы назвал ее важным компонентом борьбы со стрессами. Человек должен быть хозяином своих эмоций. В этом случае он получает защиту от многих неприятностей.

— Извините, но все это слова. Мне доводится читать многие западные и американские источники, и повсюду декларируется борьба со стрессами. Но еще никто точно не сказал, как это делать. Существой какая-нибудь антистрессовая таблетка — тут все было бы ясно, но ведь таблет-

ки-то нет. Все говорят: владей собой! А если я не владею?

— Проживете меньше, чем те, кто владеет — вот и все. Но борьбу со стрессами можно и конкретизировать. Скажем, дыхательные упражнения — прекрасный способ бороться со стрессами.

— Ну, а если у меня уже неполадки со щитовидкой, наблюдаются тиреотоксикоз или, напротив, микседема? При чем здесь дыхательные упражнения?

— Еще как при чем. Сегодня в моих рекомендациях будут упражнения, в которых предлагается дышать либо через левую ноздрю, либо через правую. Так вот экспериментально неоднократно доказано, что дыхание через левую ноздрю применяется при избыточности щитовидной железы, через правую — при недостаточности. Очень важна также и диета. При избытке — иньская, при недостатке — яньская. Сегодня я предлагаю читателям таблицу инь и янь продуктов. Руководствуясь ею, люди, страдающие от избытка или недостаточности щитовидной железы, могут сами подобрать себе диету. И еще раз повторяю: если прежде доброкачественная опухоль щитовидной железы ликвидировалась оперативным путем, то сегодня мы успешно прибегаем к частотно-резонансной терапии.

— Но это у вас в Центре. Среди наших читателей масса людей, которые не могут себе позволить такую роскошь — ехать в Москву. Как быть им?

— Ну, для таких людей я бы назвал главным средством борьбы с опухолями — голодание. Это универсальная очистительная процедура. И вовсе не обязательно проводить ее длительностью в 40 дней по Суворину. Даже однодневные голодания — уже шаг в борьбе с болезнями. А далее нужно нара-

щивать дозу голодного режима. Мы регулярно наблюдаем людей, которые проходят через эту процедуру. Практически у всех наблюдается улучшение, хотя субъективные ощущения могут говорить и об обратном.

— Я вам показывал груды писем за неделю. Многие наши читатели прибегают к голоданию, но, судя по откликам, успех не 100%-ный. Кое-кто терпит и фиаско.

— Вы знаете, тут нужно винить не метод, а тех, кто приступает к голоданию, недостаточно четко представляя себе все его этапы. Очень важным здесь является выход из голодания. Одна из наиболее распространенных ошибок — это раннее введение в рацион белка.

Он может появиться как минимум через четыре дня. А еще лучше перейти на вегетарианство и сыроедение, и опухоль стопроцентно уйдет. Вторая ошибка — неправильное сочетание пищевых продуктов. Для людей, прошедших через голодание, бутерброд с маслом и колбасой — это поистине нонсенс. Итогом может быть и язва желудка, и гастрит, и что угодно. Ведь хлеб стимулирует выделение желудочных соков, а масло, наоборот, блокирует. Кстати, именно по этой причине Макдональдс в своих знаменитых гамбургерах и фишбургерах делает прокладку из зелени. Зелень эмульгирует масло, и усвоение съеденного происходит без образования шлаков. Одним словом, если вы вынуждены питаться бутербродами, то не забывайте переложить их соевым салатом, кинзой, петрушкой, сельдересом.

— При выходе из голодания во многих источниках предлагается употреблять овощные соки...
— Но не все. Я, например, пробовал выходить из голодания, довольно длительного, на томатном

соке. Ощущения были, надо сказать, далеко не лучшие. Виной всему оказался калий, который в большом количестве содержится в томатном соке. По той же причине не годится и абрикосовый. Лучший вариант — смеси овощных соков. Скажем, морковка, свекла, сельдерей. Прекрасно подходит так называемое трехцветное блюдо Юрия Сергеевича Николаева. Это тертые сырые морковка, свекла, яблоко. Однако, если у вас проблемы с желудком, сырые овощи, особенно свекла, уже не годятся. Могут возникнуть обострения. В этом случае свеклу и морковку лучше отварить, употреблять протертыми или мелко порезанными. И, что очень важно, — жевать, жевать и жевать. 100-200 жевательных движений на каждую загрузку. Американский журналист Гораций Флетчер написал книгу «Как я стал юношей в 60 лет», которая прошла в Штатах в свое время на уровне бестселлера. Флетчер к 60 годам заработал кучу болезней. Практически стал инвалидом. В качестве главной оздоровительной процедуры он принял долгое пережевывание пищи.

— А как быть с тушеными овощами? Они годятся для выхода из голодания?

— Тут надо четко ответить на вопрос: чего вы собираетесь добиваться? Если оздоровления, то пища должна проходить минимум кулинарной обработки, особенно термической. В случае тепловой обработки энергетическая ценность пищи снижается многократно, и организм расходует максимум энергии на переваривание практически безжизненной массы. Особенно это, кстати, касается расхваливаемой многими капусты. Капуста обладает потрясающей способностью накапливать свинец. Тем более что и посадки капусты частенько проходят вдоль дорог.

— А если со своего огорода?

— Это еще куда ни шло. Но у капусты есть еще один недостаток: слишком грубые волокна. Если капусту употреблять даже на второй-третий день после выхода из голодания, то можно повредить нежную слизистую. Кстати, любопытное наблюдение из американского опыта. Американцы ведь очень мало потребляют обыкновенной капусты.

Наибольшей популярностью пользуются ее разновидности — кольраби, брюссельская, цветная, брокколи. Словом, для человека, который провел недельное голодание, я бы советовал включать в свой рацион капусту не ранее чем на 6-7-й день, и то умеренно.

— Так что же, человеку, который выходит из голодания, только и пить соки?

— Почему же только? Годаются различные салаты. Хорош овсяный кисель по рецепту Изотова, пророщенные зерна злаков. Но обязательно проваренные через мясорубку и более или менее жидкие. При этом соки нужно обязательно пить до еды. И вообще есть, особенно после голодания, следует очень медленно. Я как-то в Софии посетил вегетарианский ресторан и наблюдал за сыроедом. Сначала он пил какой-то овощной сок, потом минут 30 читал газету, после чего ему принесли второе блюдо, и он ел его добрых полтора часа. Как у нас говорится, с чувством, с толком, с расстановкой. Я понимаю, что далеко не все люди могут тратить на еду столько времени, но это желательно.

— Хорошо. Медитация, дыхательные упражнения, выбор диеты по принципу инь-янь, голодание. Ну, а можно как-то самому проводить биорезонансную терапию?

— Примитивную — да. У основания больших

пальцев рук и ног прямо на кожной складке с внутренней стороны есть зоны щитовидной железы. Так вот, при избытке щитовидки к этим зонам по принципу Су-Джок приклеиваются пластырем семена, лучше всего яблочные зерна. Надавливайте на зерно 3-5 минут 3-4 раза в день. Пластырь следует носить в течение 3-4 дней. При недостатке зоны прогреваются.

— Что ж, благодарю вас за беседу. И может быть, мы наметим тему следующего разговора в очередном номере вестника?

— Давайте. Предлагаю — желчный пузырь. Он в большой степени отвечает за работу всего желудочно-кишечного тракта.

— Принимается.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО «ЗАРЯДКЕ»

Итак, вы проснулись. Что делаю в таком случае я и что посоветовал бы читателям вестника «ЗОЖ». Естественно, если у вас уже существует какая-то утренняя программа «завода» организма, то нет большой необходимости что-то особо менять. Можно лишь добавить детали.

Так вот, прежде я выпиваю 100-150 грамм сока. Лучше всего овощного, свежеприготовленного. Годится с вечера.

Затем дыхательная гимнастика. Предложил бы читателям на выбор три варианта, хотя в восточной медицине их девять.

1. Ритмическое очищающее дыхание. Вдохните полной грудью через нос. Пауза 3-5 секунд. Сожмите губы в трубочку и с силой выдуйте часть воздуха через них. Затем пауза 1-2 секунды. Снова

выдохните часть воздуха. Повторите 10-15 выдохов на один вдох. Затем сделайте паузу 1-2 секунды и повторите все упражнение 5-6 раз.

Механизм состоит в укреплении нервной системы, повышении ее тонуса. Если вы устали от работы, стрессов, у вас вялая щитовидка и обмен веществ, то это упражнение прекрасно освежит и укрепит вас после первой же пробы.

2. Попеременное дыхание через правую и левую ноздри. Напомню: через левую ноздрю осуществляется так называемое лунное дыхание, через правую — солнечное. И это никакие не выдумки. В первом случае происходит охлаждение организма (успокоение), во втором — согревание (возбуждение).

Первый тип дыхания применяется при гипертонии, тиреотоксикозе, мигрени, стенокардии, вегетоневрозах, тахикардии. Второй — при микседеме (мы говорили — вялость щитовидной железы), пониженном давлении, общей слабости.

Утром, исходя из особенностей своего организма, подышите через левую или правую ноздрю. Техника здесь проста. Если нужно дышать через левую ноздрю, зажимаете указательным пальцем правую и производите медленный вдох-выдох. Утром, как правило, для большинства, дабы «согреться» и обрести тонус, лучше всего подышать через правую ноздрю, а затем попеременно через правую и левую. Скажем, зажав указательным пальцем левую ноздрю, сделали вдох через правую, зажали указательным правую, выдох через левую, через нее же вдох, выдох через правую и так далее.

Вечером, отходя ко сну, желательно провести попеременное дыхание в обратном порядке: начать дыхание через правую и левую, а затем, чтобы охладить организм и успокоить его, только через левую.

3. Удлиняющееся дыхание. При нем постоянно удлиняется продолжительность и вдоха, и выдоха. Например, делается вдох на счет «раз-два-три-четыре-пять», затем пауза — «раз-два», затем выдох «раз-два-три-четыре-пять» и снова пауза «раз-два». Повторите. Сориентируйтесь сами, что необходимо удлинить — вдох или выдох. Для этого запомните следующую закономерность. При удлинении вдоха и паузы после него возбуждаются симпатическая нервная система и щитовидная железа. Стало быть, это полезно при всех заболеваниях с пониженной функцией организма.

Напротив, при удлинении выдоха и паузы после него происходит успокоение нервной системы (возбуждается парасимпатический отдел вегетатики), и это ведет к замедлению сердечного ритма, снижению давления, улучшению сна...

Идеальный вариант, если вы удлиняете и вдох, и выдох, как это делают тибетские монахи и йоги. Тогда можно добиться укрепления всего организма, подъема иммунитета и даже продления жизни. Такие дыхательные упражнения влияют на генетический ритм гипоталамуса (энергию Ци), координируют биоритмы всех органов и систем.

После того, как вы провели дыхательные процедуры, очень хорошо проделать и точечный массаж, используя для начала четыре наиболее важные, так называемые точки жизни.

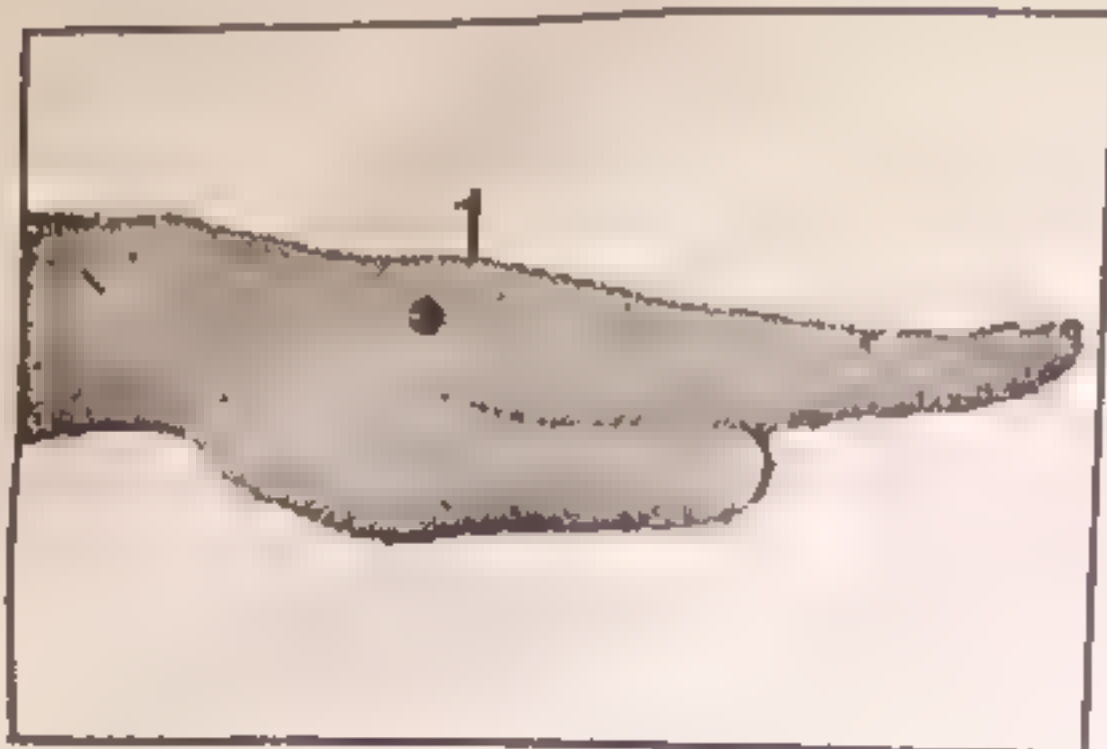
Мой учитель И.Я. Янсон, живший долгое время в Китае, говорил: «Найди точку, и ты будешь властелином своего организма». И это действительно так. Об эффективности воздействия на активные точки на Востоке рассказывают легенды, и это отнюдь не выдумки.

Впрочем, подробный разговор о точках — осо-

еди
ный
скла
сти
Возд
них,
дает,
вины
выпол
внима
лени.



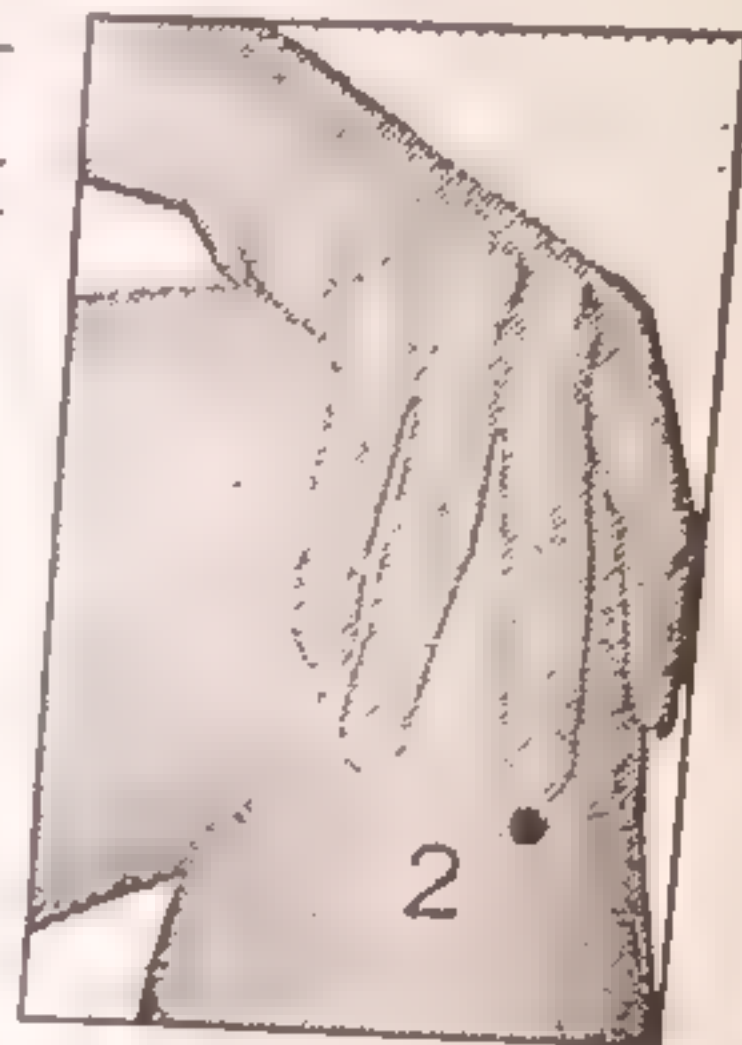
парасим
дражите
Трет
ходимая
ань нахо
дине не
предпле
ренней е
ти (За),
но ей на



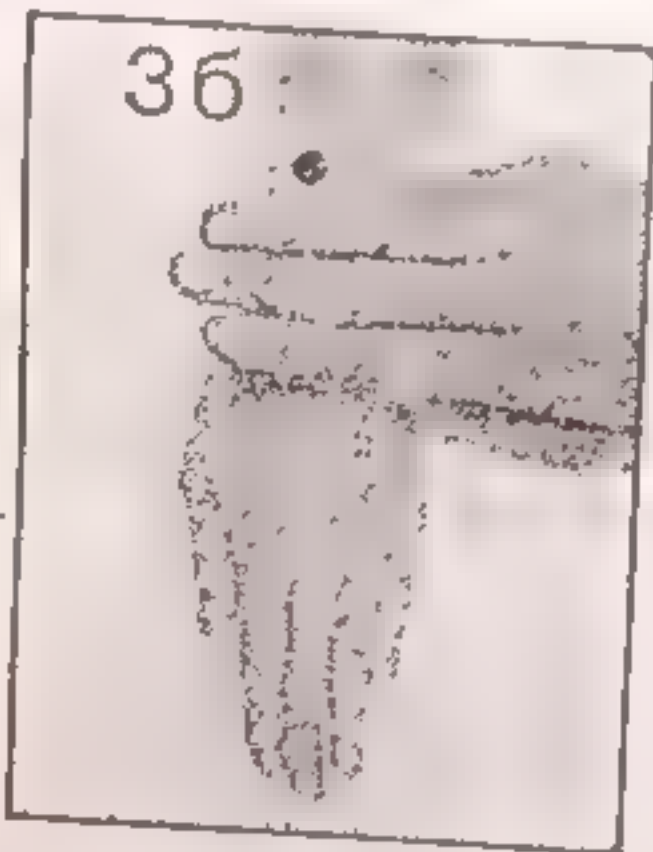
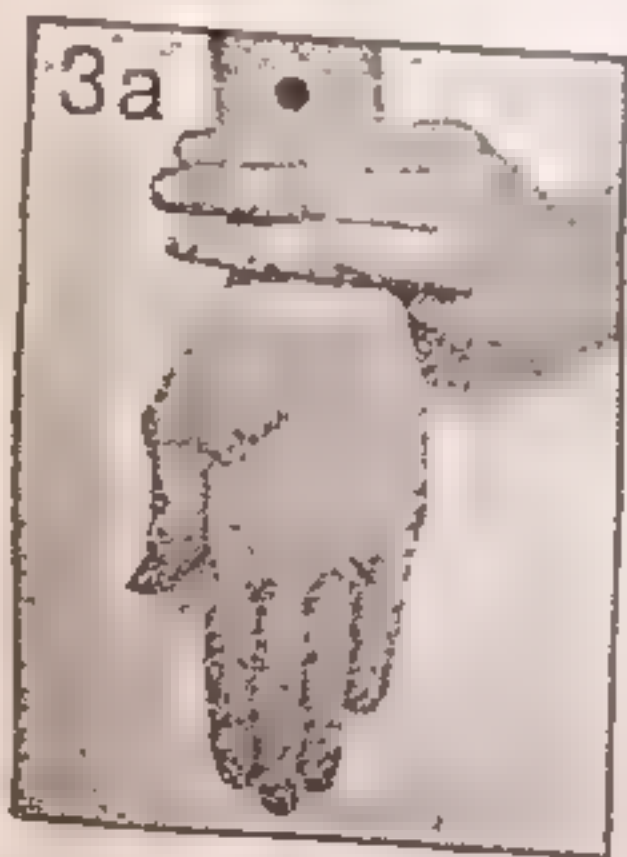
бая статья. А сейчас остано-
вимся только на практике.

Одна из важнейших та-
ких точек носит название Хэ-
Гу, в нашей нумерации № 1.
Как ее обнаружить? Если со-

единить вместе большой и указатель-
ный пальцы, то образуется кожная
складка. В самой выступающей ее ча-
сти и будет находиться точка Хэ-Гу.
Воздействие на нее, по мнению древ-
них, и наша практика это подтверж-
дает, дает энергию для верхней поло-
вины тела. Ту же роль для нижних
выполняет вторая точка Цзу-Сань Ли.



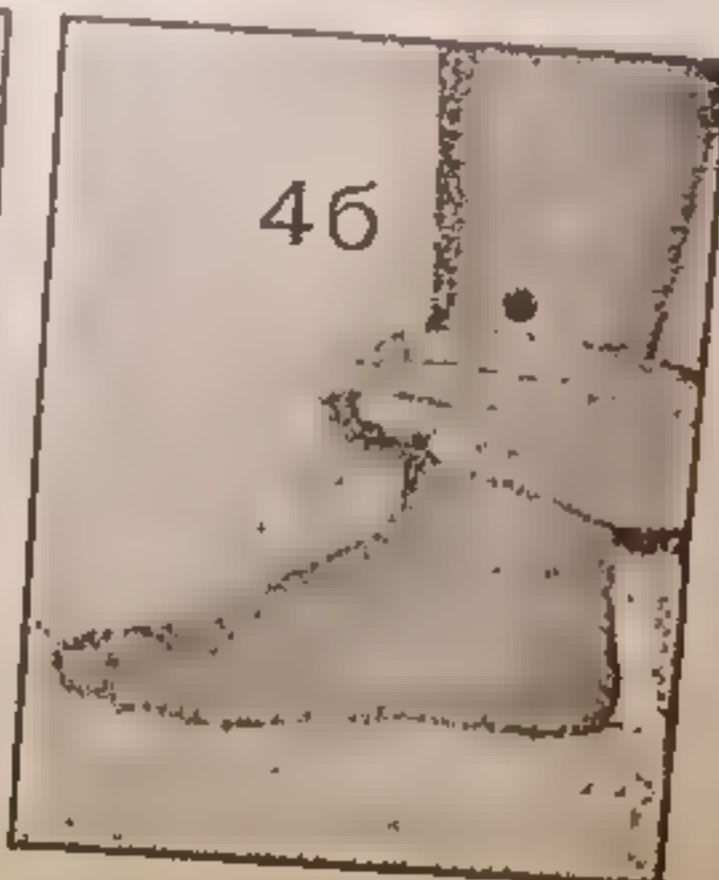
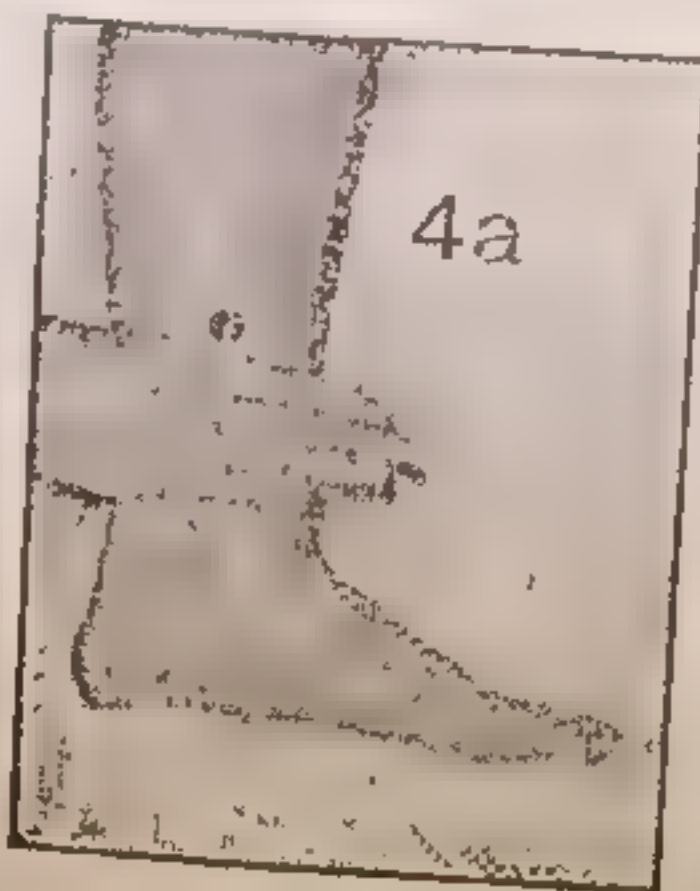
Посмотрите
внимательно на рисунок 2. Точка находится на го-
лени. Для лучшего определения положите ладонь



на колено, прижав
пальцы к голени. Кон-
чик среднего пальца и
будет указывать на рас-
положение точки. Ее
называют еще и точкой
хладнокровия. Массаж
этой точки возбуждает

парасимпатическую нервную систему, снимает раз-
дражительность и волнение.

Третья точка, необ-
ходимая нам, Ней-Гу-
ань находится в сере-
дине нижней части
предплечья на внут-
ренней его поверхнос-
ти (3a), а симметрич-
но ей на внешней по-



верхности — точка Вай-Гуань (36). Для лучшего ее нахождения положите три пальца на предплечье, как показано на рисунке, чтобы боковая поверхность безымянного пальца соответствовала нижней лучезапястной кожной складке. Точка будет располагаться над указательным пальцем на середине предплечья.

Наконец, четвертая точка Сань-Инь-Цзяо. Располагается посредине внутренней поверхности голени (4а). Для нахождения ее обхватите голень рукой так, как показано на рисунке, чтобы кончик мизинца располагался над центром наиболее выступающей части внутренней лодыжки. Точка будет проецироваться над указательным пальцем посреди поперечника голени. Симметричная ей точка Сюань-Чжун находится на внешней поверхности голени (4б).

Технология массажа проста. Он осуществляется большим или указательным пальцем руки путем надавливания и плавного вращения по часовой или против часовой стрелки. При вращении по часовой стрелке осуществляется тонизирующий массаж. При этом достаточно 80-100 вращений. При вращении против — успокаивающий, который проводится обычно во второй половине дня или перед сном.

Возьмем на вооружение и еще один способ — японский массаж Шиатсу. Я думаю, читатели вестника с ним хорошо знакомы. Осуществляется этот массаж надавливанием на точку подушечками большого или указательного пальца. Тонизирующий массаж осуществляется резкими, острыми, мощными надавливаниями на протяжении 30 сек., успокаивающий, или тормозящий, производится мягкими, но глубокими надавливаниями в течение 2 минут.

Вот, собственно, и все. Если в вашей утренней программе оздоровления остается хоть немножечко времени, добавьте эти компоненты. Хуже не будет.

| Та | |
|-----|----------------|
| N | |
| I | |
| II | Мя мя пр |
| III | Ры ры пр |
| IV | Мо пр |
| V | Нап |
| VI | Дру пр |

Табличка подбора продуктов по принципу инь-янь

| N | Вид пищевых продуктов | инь | средние | янь |
|-----|--------------------------------------|---|---|---|
| I | Продукты растительного происхождения | Рожь, пшено, кукуруза, капуста, свекла, дыня, лавр.лист, хрен, петрушка, рис, лимон, арахис, персик, гранаты, черн. смородина, слива, калина, брусника, мандарины, рябина, клюква, подсол.масло | Гречиха, горох, картофель, фасоль, морковь, помидоры, огурцы, арбуз, тыква, редис, шиповник, грибы, | Пшеница, овес, ячмень, перец, мак, горчица, имбирь, укроп, чеснок, лук, корица, редька, кедров.орех, фундук, каштан, цикорий, клубника, яблоки, вишня |
| II | Мясо, мясные продукты | Свинина, козлятина, гусь, утка, телятина | Говядина, курица, индейка | Конина, баранина, заяц, белая куропатка, яйца |
| III | Рыба, рыбные продукты | Любая рыба | | Креветки |
| IV | Молочные продукты | Сливки, сметана, сыр, масло сливочное | Молоко коровье | Брынза |
| V | Напитки | Мин.вода, козье молоко, отвары мяты, липы | | Кумыс, крепкий чай |
| VI | Другие продукты | Мед | | |

ГОНИТЕ ПРОЧЬ ГОРЬКУЮ ЖИЗНЬ

— Валерий Андреевич, а почему, собственно, мы продолжаем цикл бесед именно с желчного пузыря? Он что, такая важная «птица»?

— Представьте, да. Хотя среди простых смертных и некоторых врачей все еще бытует мнение в том плане, что желчный пузырь не более чем баллон для накопления желчи. Кстати, по этой причине хирурги удаляли его, да и удаляют, и когда нужно, и когда не нужно. На самом же деле не будет преувеличением назвать желчный пузырь главным регулятором брюшной полости, ее дирижером, что ли.

— Вы не преувеличиваете размер «бедствия»?

— Ни в коей мере. Давайте для этого просто разберемся в той роли, каковую играет в жизнедеятельности организма желчный пузырь. Загибайте пальцы. Первое: «запускает» желудочно-кишечный тракт. Желчь, кстати, выделяется в кишечник не равномерно, а именно в часы наивысшей активности его отделов. Именно при выбросе желчи и открывается у человека аппетит. Поэтому есть нужно только тогда, когда хочется, а ни в коем случае не согласно какому-то раз и навсегда установленному режиму дня.

Второе. Желчный пузырь участвует в регуляции обмена веществ, особенно водно-солевого. Кроме того, он каким-то образом связан с производством синовиальной жидкости.

— Странно, при чем здесь синовиальная жид-

кость,
става

диан
— таз

этом
зам в

больн

у него

ляет ж

здесь

рядке

верьте

странн

пузыр

расши

ня тож

Но

пузыр

рог. Е

Оно, з

челове

бой ма

рактер

чайна.

щее: «

вильно

чи, че

зи. Пр

с холе

— с са

кстати

мер, р

новито

волен

2 - Предупре

кость, которая в качестве смазки находится в суставах?

— А я вам дам один из вариантов ответа. Меридиан желчного пузыря проходит через два сустава — тазобедренный и коленный. Застой энергетики в этом меридиане, как правило, приводит к артрозам в указанных суставах. Если я вижу человека с больным желчным пузырем, обязательно проверяю у него состояние суставов. Как правило, оно оставляет желать лучшего. Кстати, обратное действие здесь тоже имеет место. Если у человека не в порядке тазобедренный или коленный суставы, проверьте у него и желчный пузырь. Есть и еще одна странная закономерность: у страдающих желчным пузырем довольно часто встречается варикозное расширение вен. Такие данные у медицины сегодня тоже есть.

Но вы продолжайте загигать пальцы. Желчный пузырь в какой-то мере контролирует болевой порог. Есть такое определение — желчный характер. Оно, знаете ли, не лишено прямого смысла. Если у человека такой характер, то он воспринимает любой малейший стресс как сильную боль. Связь характера и темперамента с желчным пузырем не случайна. Еще Гиппократ говорил примерно следующее: «Болезни и темперамент образуются от неправильного смешения четырех соков: желтого — желчи, черной желчи — венозной крови, крови и слизи. При преобладании желтого сока вы имеете дело с холериком, черного — с меланхоликом, красного — с сангвиником и слизи — с флегматиком». Вы, кстати, не замечали, что при застое желчи, например, развивается и желчный характер? Человек становится гневливым, часто впадает в ярость, недоволен всем.

— Нет, вы знаете, я как-то не имел дело с такими больными.

— Тогда я предложу вам другую задачу. Вы никогда не задумывались над тем, что горькая жизнь способствует болезням желчного пузыря? Постоянно тяжелые раздумья человека над какими-то жизненными проблемами в течение достаточно длительного времени способствуют заболеванию желчного пузыря, создают для этого некий психологический фон. Отсюда и лечение нужно начинать с убеждения человека в том, что его жизнь вовсе не горькая... Человек должен себя воспитывать в умении воспринимать каждодневную радость. Это, между прочим, одна из причин, по которой настрон Георгия Сытина способны оказывать лечебное воздействие при заболевании различных органов, в том числе и желчного пузыря. Можно удалить последний, но если вы продолжаете жить в постоянно горьких раздумьях, то песок и даже камни постоянно будут образовываться, на сей раз уже в желчных протоках.

— Кстати, о камнях. Я вот раскрыл «Советскую энциклопедию» на букву «ж» и обнаружил три болезни, связанные с желчным пузырем: дискинезия желчного пузыря — нарушение ритма выброса желчи, холецистит — воспаление желчного пузыря и, наконец, желчекаменная болезнь. Многие наши читатели страдают именно ею.

— О, это далеко не все каверзы желчного пузыря. На то он и «дирижер» желудочно-кишечного тракта! Вместе с «дирижером» подчас заболевает и весь «оркестр». Возникают различные невроты, развиваются бессонница, повышенная нервная и мышечная возбудимость, что может привести к частым судорогам, возможно нарушение водного об-

мена — ушах, и ренного ни — м тазобедн женщин пузырем болевани желудоч ты, энте кислоты му посл и, тем б язвам же собоюе кишки.

— Н ным бол образе ж — Хо ря, — до в некото Но чаще ни. Холе обжоры. Но одна же грибок лямблии

— Ле — Ра образа ж ния и в того, хор воспалите — Ну

мена — мы говорили об этом, наблюдаются шум в ушах, головокружение, заболевание органа внутреннего уха — лабиринта, могут возникнуть болезни — мы говорили уже и об этом — коленного и тазобедренного суставов, нарушаются месячные у женщин, и вообще женщины с больным желчным пузырем чаще подвержены различным женским заболеваниям. Ну и, наконец, возникает патология желудочно-кишечного тракта: хронические гастриты, энтероколиты и даже язвы, так как желчные кислоты разъедают слизистую желудка. Вот почему после еды не следует смотреть лежа телевизор и, тем более, спать. Это прямой путь к эрозиям и язвам желудка, ибо горизонтальное положение способствует забросу желчи из двенадцатиперстной кишки.

— Но давайте все же «пройдемся» по основным болезням. Скажем, какие просчеты в нашем образе жизни ведут к холециститу?

— Холецистит, или воспаление желчного пузыря, — достаточно распространенная беда. Его может в некоторых случаях спровоцировать беременность. Но чаще всего он — следствие сидячего образа жизни. Холециститу подвержены, как правило, тучные обжоры. Соответственно виновник — жирная пища. Но одна из главных причин — микроорганизмы. Те же грибки кандиды, стрептококки, стафилококки, лямблии и прочая дрянь.

— Лечение?

— Радикальное состоит в коренной перемене образа жизни. Прежде всего в упорядочении питания и в увеличении физической нагрузки. Кроме того, хорошо использовать различные противовоспалительные сборы.

— Ну, а как быть с образованием камней?

— Готов обсудить и эту проблему, но прежде об одном эксперименте. В нормальном состоянии желчь ведь сама по себе обладает сильным антибиотическим и камнерастворяющим действием. Я с сотрудниками проводил довольно любопытный эксперимент. Мы брали три пробирки, заполняли их желчью. Первую — молодого здорового человека, вторую — внешне здорового пожилого толстяка, третью — больного желчекаменной болезнью. В каждую из пробирок мы положили однородные желчные камни и на несколько дней убрали в холодильник. Что, как вы думаете, у нас получилось?

— Если исходить из вашего заявления о свойствах нормальной желчи, то камни, надо полагать, в первой пробирке растворились.

— Совершенно верно! Во второй они остались, а в третьей покрылись дополнительным налетом.

— Хорошо, я уже не молод, и моя желчь, возможно, уже не соответствует норме. Я где-то вторая или даже третья «пробирка». Что же мне остается? Вырезать желчный пузырь? Помните, как это было когда-то с аппендиксом? Американцы вырезали его при рождении, а потом выяснилось, что аппендикс не такая уж ненужная штука. Вы только что рассказали о функции желчного пузыря много такого, что прежде было неизвестно нашим читателям. А пузырь, чуть что, раз — и крошится скальпелем.

— У ортодоксальной медицины, увы, да. Но натуропаты, особенно американские и немецкие, советуют пациентам, страдающим желчекаменной болезнью, набраться терпения. Вырезать желчный пузырь, разумеется, всегда можно. Но впоследствии вы уже не будете застрахованы от всех тех неприятностей, о которых мы говорили ранее. Повторяю:

в норме желчь растворяет не только песчинки, но и холестериновые и билирубиновые камни. Принято считать, что не растворяются кальцинаты, однако мой опыт говорит о противоположном. Обработка мела, например, соляной кислотой вызывает шипучее растворение твердого камня без следа.

— Соляная кислота — сильнодействующее средство. Желчные кислоты, вероятно, значительно слабее.

— Кислоты здесь ни при чем. Камни растворяются в среде желчи, которая является в целом щелочной. Причем если речь идет о нормальной желчи, то растворяются даже рентгенопозитивные кальциевые камни величиной в 1-2 см. Оказывается, это происходит из-за нового механизма, обнаруженного нами. В норме желчь обладает высокими поверхностно активными пенящими свойствами — что-то похожее на современное моющее средство. Вещества, которые создают эти свойства, называют детергентами. Выяснилось также, что их очень много в различных пищевых растениях. Этим обстоятельством объясняется сезонность образования желчных камней. Зимой и ранней весной содержание в пище растительных трав с детергентными свойствами значительно падает, летом, наоборот, возрастает. Именно летом и осенью усиливается поверхностная активность всех биологических жидкостей организма. Поэтому образовавшийся за зиму песок и даже камни растворяются природными детергентами.

— А каким образом я вообще могу заподозрить тот факт, что у меня происходит камнеобразование в желчном пузыре?

— Разумеется, самый простой метод — пройти обследование в медицинском учреждении. Но есть

и несколько простых признаков, указывающих на камнеобразование. Скажем, горечь во рту после еды, отрыжка на пустой желудок, постоянное раздражение и недовольство чем-то. Если при этом у вас лишний вес, то вы на девяносто процентов носите в желчном пузыре песок и камни.

— И все же это лишь область предположений. А можно эти камни увидеть, как говорится, воочию?

— Конечно. Использование дюбажей, так называемый беззондовый дренаж, а попросту — чистка, выявляет песок и мелкие камни. Те, кто обращается в наш Центр по поводу желчного пузыря после чистки промывает, простите, не к столу будет сказано, кал, обнаруживают песок, мелкие камни и приносят в Центр. Мы с помощью метода частотно-резонансной терапии переписываем информацию на гомеопатическую крупку, спирт или воск, то есть «заряжаем» с обратным знаком, после употребления заряженных таким образом препаратов песок и камни растворяются. Если этого не происходит, мы гоним их с помощью других методов. Обычно для этого достаточно двух-трех сеансов.

— Минуточку, профессор, мы как-то забыли, что камни можно разбить с помощью электрогидравлического удара.

— Вы правы. В некоторых случаях можно. Но, во-первых, этот метод не относится к натуральной гигиене, а во-вторых, заверяю вас, через год-два камни в желчном пузыре появятся вновь.

— Как и в предыдущей беседе, хотел бы попросить у вас совета относительно того, как поступить читателям, которые не могут получить лечение в вашем Центре? Возможны какие-то самостоятельные действия?

— Вполне. Краеугольный камень в таких случаях — изменение поверхностной активности свойств желчи в сторону увеличения ее пенности. Добиваются этого с помощью введения в рацион растений, обладающих детергентными свойствами. К таковым относятся алтей, корни девясила, душица, иван-чай (кипрей), медуница, овес, огуречная трава, первоцвет, подорожник, корни пырея и солодки, тимьян. Очень хорош свежий свекольный сок, в небольших, правда, количествах. А вот вареная свекла, на которую уповает в своем лечебнике П. Куреннов, представьте, совершенно не работает.

— Вы забыли сказать, как применять эти травы и корни.

— Можно в виде чаев. Заваривать сухие. Годятся в виде пряных приправ. Это касается душицы, тимьяна. Можно применять и в виде отваров. Но очень важно чередовать травы, принимать регулярно 5-6 трав.

Рекомендую читателям сделать сбор. Брать по чайной ложке каждой травы и настаивать два часа в литре кипятка. Корни лучше использовать в отварах. Брать примерно так же — по чайной ложке, варить 15-20 минут, настаивать 30 минут. Затем процедить. Принимать за 20-30 минут до еды по 1/3—1/2 стакана. Самое главное здесь — выдержать систематическое лечение на протяжении нескольких месяцев.

— Зная ваши идеи в плане натуропатии, я могу предположить, что вы рекомендуете читателям, подозревающим наличие камней в желчном пузыре, и голодание.

— Это прекрасный вариант. Я же говорил: первое средство американских натуропатов в лечении большинства недугов — голодание. Заболевание желчного пузыря, в том числе и желчекаменная бо-

лезнь, относится к тем бедам, которые успешно ликвидируются с помощью вышеуказанной меры. Причем, если в период голодания камни не растворяются, то все равно эта мощная процедура служит подготовкой к дальнейшему их растворению. Сроки при этом индивидуальны, но чем дольше, тем лучше. Что же касается профилактики, то одним из прекрасных выходов из положения — два голодных дня в неделю — прекрасный выход из положения.

— Валерий Андреевич, а как относиться к стандартным аптечным желчегонным сборам?

— Нормально. Они вполне годятся, но здесь нужно учесть, что аптечные желчегонные сборы делятся на две группы: так называемые холесекреттики, усиливающие образование желчи, и холекинетики, усиливающие выгон желчи в двенадцатиперстную кишку. При желчекаменной болезни вам нужны, естественно, холесекреттики. Чем больше желчи, тем лучше происходит очищение желчного пузыря и желчных протоков.

— Я все ждал времени, когда вы заговорите о чистке печени с помощью оливкового масла в смеси с лимонным соком. Но вы почему-то молчите. Это что, не эффективное средство? В вестнике мы рассказываем о нем как о методе Надежды Семеновой.

— Давайте начнем с авторства. Еще в начале 70-х в Германии появился препарат — стейнолит, специально предназначенный для очистки печени, а значит, желчного пузыря и желчных протоков. Его состав и метод пользования удивительно напоминают рекомендации Семеновой. В состав стейнолита входят соляная кислота, корень ревеня, сенна, оливковое, касторовое и мятное масла, красное вино. То есть я хотел бы подчеркнуть, что чистка

печенки смесью оливкового масла с лимонной кислотой — это вовсе не народный, а вполне научный метод. Просто ваш вариант упрощенней немецкого. Конечно, он работает во многих случаях прекрасно. Но если у человека большие камни по размеру, то чистка может представлять собой и серьезную опасность. Применение сильных желчегонных препаратов и мощных очистительных процедур способно привести к тому, что крупные камни сдвинутся с места и застрянут в протоках. Тогда без операции уже не обойтись. Поскольку немецкого препарата в России нет, я бы посоветовал читателям вестника более щадящую и менее рискованную схему беззондового печеночного дюбажа (чистки).

На первом этапе используется спазмолитический чай. Лучший рецепт — капля розового масла на стакан горячей воды. Но можно использовать и смесь лаванды, лепестков розы и мяты. По одной чайной ложке каждого компонента заварить в стакане кипятка. Принимать по стакану 3 раза в день. В этот день лучше ничего не есть.

Вечером того же дня вместо еды в 20.00 выпить раствор сорбита (примерно 10 г препарата на 1/2 стакана горячей воды). Лечь на правый бок с горячей грелкой на области печени.

Через 45 минут выпить 1/2 стакана воды (нарзан, эссен-туки, любая другая слабой минерализации) и развести в ней солевое слабительное (например, 1 г глауберовой соли). Полежать с грелкой еще полчаса.

После этого выпить 1/3 стакана смеси оливкового масла (можно, кстати, и нерафинированного подсолнечно-го) с лимонным соком в пропорции 1:3. Полежать еще 30 минут.

Выпить одно сырое яйцо с 1/3 стакана теплого спазмолитического чая. Полежать еще 2 часа на грелке. Уснуть.

Обычно утром в кале обнаруживаются зеленоватые массы. Но это не билирубиновые камни, как считают многие, а конденсат лимонной кислоты с желчными кислотами и оливковым маслом. Подчеркиваю: мелкие камни и песок обнаруживаются лишь при промывании.

— Это все?

— Все. Но при наличии сильных возникших болей выпить 1-2 таблетки но-шпы и по возможности сделать УЗИ. Дело в том, что камни размером более 8-10 миллиметров не могут пройти через устье желчной протоки. Их возможно только растворять. Правда, у нас в Центре после чистки, проведенной под наблюдением врачей, у москвички Галины Михайловны Фетисовой вышли камни размером более 1 см.

— Каким образом? Вы же только что сказали...

— Точно пока ответить не могу. Но, вероятно, предложенный состав трав производит глубокий расслабляющий эффект, что позволяет пройти через устье и более крупным, нежели упоминалось, камням, хотя предел, разумеется, есть.

— И все же, если у меня крупные камни, есть смысл в чистке?

— Конечно. Именно щадящие чистки следует повторять 2-3 раза в месяц. Они будут способствовать и растворению камней.

— Признаться, мне до беседы с вами казалось, что все эти «чистки» — чисто российское варварское изобретение.

— Ни в коем случае. На регулярных «чистках»

построены многие системы восточной медицины. Используют их и западные натуропаты. Я же говорил: основа — голодание. Это глобальное очищение. Что же касается печени и желчного пузыря, то в США очень популярны таблетки «лидан» — очень сильное противовоспалительное и камнегонное средство. В составе этих таблеток исключительно травы — шлемник, сауссюрся, вербейник, жимолость, полынь, володушка, изатис, ревень. Принимают по 4-6 таблеток 3 раза в день.

— Могут ли наши читатели взять на вооружение какие-нибудь другие способы борьбы с заболеванием желчного пузыря?

— Слышали вы что-нибудь о висцеральной хиропрактике?

— Признаться, нет.

— Это тоже народный метод, но основан он не на манипуляциях на позвоночнике, а на обдавлении внутренних органов. Цель — ликвидация застойных явлений, нормализация моторики, улучшение кровоснабжения и активизация обменных процессов. Способ, кстати, называют еще раздражающей терапией.

— И можно пользоваться самостоятельно?

— Можно... Приложите ладони к правому боку так, чтобы пальцы расположились под правым подреберьем. А теперь, лучше на выдохе, нажимая пальцами, продвигайтесь, сколько возможно, вглубь. Если желчный пузырь не в порядке, вы почувствуете боль. Даже при этом проникните еще чуть вглубь, как бы обдавливая расположенные внутри органы. Подержите пальцы в крайнем положении 2-3 минуты. Повторите еще раз на выдохе, но забейтесь чуть глубже. После такого обдавливания боли, как правило, прекращаются. Но цель не в

этом, а именно в активизации путем раздражения процессов самоочищения желчного пузыря. Проводите подобное самообдавливание — назовем так — несколько раз в день, натощак или через 2-3 часа после еды. Смею вас уверить: в моей практике только после такого обдавливания растворились или выходили песок и мелкие камни, ликвидировались явления хронического холецистита и дискинезии желчных путей. Единственное, о чем хотел бы предупредить: при наличии крупных камней — свыше 8 мм — обдавливания либо вообще не рекомендуются, либо проводятся с большой осторожностью.

— Благодарю вас, профессор, и до следующей встречи. О чем, кстати, вы намерены поговорить?

— Давайте попробуем о селезенке и поджелудочной железе.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВАМПИРИЗМ РЕАЛЬНО СУЩЕСТВУЕТ

Итак, друзья, регулярно мы беседуем с известным натуропатом, доктором медицинских наук Валерием Андреевичем Иванченко. Однако мы договорились с профессором о расширении наших отношений. Он согласился отвечать и на некоторые вопросы читателей, которые содержатся в письмах. Таких главок с ответами на вопросы будет несколько. Читайте их внимательно — вы сэкономите массу времени.

ВОПРОС: Существуют ли народные средства, с помощью которых можно добиться разжижения крови и понижения в ней уровня протромбина?

184230, Мурманская обл., г. Кировск, ул. Олимпийская, д. 43, кв. 49. Семья Ивановых.

ОТВЕТ: Такое средство есть. Это трава донника желтого. Используется верхняя часть травы, собранной в период начала цветения.

Рецепт: 2 чайные ложки травы залить 2 стаканами холодной воды. Настаивать 5 часов. Процедить. Пить 2-3 раза в день по 0,5 стакана. Обязательно контролировать свертываемость крови и следить за протромбиновым индексом. Для этого необходимо регулярно делать анализы крови.

ВОПРОС: Возможно ли лечить онкологическое заболевание длительным постом?

152900, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. М. Горького, д. 1, кв. 181. Сидоровой В. А.

ОТВЕТ: В принципе такие попытки предпринимались. Есть некоторый зарубежный опыт. Но здесь все очень индивидуально. Если человек полненький, то краткосрочные голодания в некоторых случаях дают положительные результаты.

Однако, если говорить о длительном голодании раковых больных, то общее мнение не в его пользу. Как правило, больные чувствуют облегчение только на первом этапе голодания. В дальнейшем же, в восстановительный период, вновь начинается рост раковых клеток, который опережает рост здоровых, и смертность в итоге выше. Об этом свидетельствует и статистика выживания. Известный американский врач и диетолог Марк Герзон в свое время пробовал бороться с раком, применяя голодание, но очень быстро убедился, что лечение соками и диетой дает лучшие результаты.

ВОПРОС: Мне 42 года, 10 последних лет не живу, а мучаюсь. Инвалид I группы. У меня целый букет болезней: системная красная волчанка, ревматоидный полиартрит, синдром Сьегрепа, лимфостаз сосудов. В течение последних 6 лет сижу в «четырех стенах» одна, передвигаюсь по комнате с трудом с помощью палки. Но чаще и этого не могу — лежу.

Есть ли какой-то способ облегчить мои страдания?

422730, Татарстан, Высокогорский р-н, ст. Куркачи, д. 1, кв. 6. Бабушкиной Розалии Валериановне.

ОТВЕТ: Болезни, которые перечисляет Розалия Валериановна, относятся к так называемым коллагеновым. Они связаны между собой, и суть их состоит в распаде соединительной ткани клеточных мембран

с увеличением проницаемости сосудов как кровеносных, так и лимфатических. Лечится очень трудно.

В народной медицине в таких случаях облегчение приносит применение настойки плодов софоры японской. Софора способствует укреплению соединительной ткани и частичной ремиссии коллагеноза.

Голодание в данном случае абсолютно противопоказано.

Рецепт: 1-2 столовые ложки измельченных семян залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней, время от времени взбалтывая. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды.

«ЗОЖ»: Относительно софоры похожий рецепт прислал нам Ю.И. Васенев (424037, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 51): 10 г истолченных плодов на 100 г водки настаивают 10 дней. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

По сообщению Васенева, этот рецепт имеет широкий спектр применения. Не только при красной волчанке, но и при дизентерии, язве желудка, туберкулезе легких. Настойка хороша в виде примочек и орошения, помогает также при свежих и длительно незаживающих ранах, ожогах, язвах. Способствует росту соединительной ткани.

ВОПРОС: У моего 10-летнего внука врачи обнаружили эпилепсию, которая выражается в замирании на несколько секунд. Такие приступы повторяются в течение дня через 1-2 часа. Врачи его пытаются лечить, но назначенное лекарство разрушает печень и почки. Отзовитесь, кто знает народные средства.

Адрес: 308032, Белгород, ул. Привальная, д. 8, кв. 160. Нетипановой Таисии Сергеевне.

ОТВЕТ: Эпилепсия многолика и многопричинна. Тут и последствия травмы мозга, и нарушения функции печени и желчного пузыря, и повышенное внутричерепное давление. Кстати, эпилепсия может возникнуть и от недостаточного кровообращения... В восточной медицине, например, насчитывается 10 разновидностей эпилепсии.

Что же касается описанного Тансией Сергеевой случая, то помочь можно достаточно хорошо. Подчеркну, рецепт касается только детей и именно краткосрочных отключений.

В Бурятии в таких ситуациях довольно успешно используют тибетский метод лечения отваром травы шикши, как называют ее в народе (научное название — водяника черная или субголарктическая). Апробация этого метода в экспериментах на животных, у которых были искусственно вызваны эпилептические судороги, подтвердила высокую эффективность метода. Однако трава водяники субголарктической пока не прошла полную медицинскую апробацию, хотя уже сейчас имеется целый ряд научных работ, указывающих на ее ценность в случае детской эпилепсии.

Водяника субголарктическая — вечнозеленый кустарник, растущий во мхах Арктики и Дальнего Востока.

Рецепт: 20 г веточек, собранных во время цветения, настаивать в стакане кипятка в течение часа. Процедить. Пить по 1/2–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды. Помогает при судорожных состояниях, при эпилепсии как общеукрепляющее средство.

ВОПРОС: В одной из своих бесед профессор Иванченко бегло коснулся вопроса энергетичес-

кого вампиризма, пообещав продолжить разговор на эту тему. Хотелось бы, чтобы он сдержал свое обещание.

Александра Лариша. Ульяновская обл.

ОТВЕТ: Энергетический вампиризм, на мой взгляд, реально существует. Механизм его описан в моей книге «Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого» (С-Пб., изд. «Комплект», 1994).

Разумеется, это не тот вампиризм, с которым мы знакомимся по хичкоковским фильмам. Энергетический вампиризм — явление более сложное. При общении с любым человеком в подсознании и в энергетических оболочках (в биополе) остается структурно-информационный след. Это прежде всего определенные эмоции: радость, нечто позитивное, грусть, тоска, страх. Этот след при любом воспоминании о данном человеке оказывает воздействие на внутренние органы. Сейчас появился даже термин — болезни подсознания. Скажем, известно, например, что тоска вызывает болезнь легких, тревога ослабляет функцию селезенки, страх — почек и так далее.

Если у вас в семье, среди родственников, на работе есть кто-то, кто постоянно вызывает у вас отрицательные эмоции, необходимо что-то предпринимать, иначе вы можете заболеть необъяснимыми болезнями. В большинстве своем они относятся к психосоматическим. Это диэнцефальные синдромы, депрессии, неврозы, астенические состояния...

Конечно же, напрашивается вопрос: что делать? Очищать голову! Не вампира, разумеется, а вашу. В нашем Центре мы с помощью различных способов частотно-резонансной терапии способствуем высвобождению угнетающих эмоций, хронических стрессов, а главное, устраняем психо-эмоциональ-

ные причины заболеваний внутренних органов, будь то хронический колит, язва желудка или геморрой.

При этом происходит нечто вроде катарсиса — реакции очищения. Эдакий всплеск эмоций, очень похожий на то состояние, что происходит с человеком во время молитвы. Есть ведь такой термин «очищение покаянием».

Кстати, если у вас нет возможности обратиться к специалисту, пойдите в церковь, к священнику, к Богу. Это основа снятия кармических причин.

Мы «промыли» голову. Теперь как быть с вампиром? Есть немало методов психической самозащиты. Лично у меня был такой случай. Однажды я присутствовал на ритуальных танцах нанайских шаманов в Приамурье. В один из моментов я почувствовал, что какая-то волна захлестывает меня, затуманивает глаза, выключает сознание. Тогда я все свое внимание сконцентрировал на циферблате новых часов. И представьте, достижение техники совершило чудо: шаман не смог на меня повлиять. Это называется защита переключением сознания.

Знаете, что советуют большинство западных специалистов, когда человек нуждается в подобной защите? Больше смеяться. Включить кассету с выступлением любимого артиста-юмориста, почитать смешные рассказы. Точно так же, если вы находитесь в кинотеатре и смотрите веселый фильм, никакой вампир на вас воздействовать не сможет. Однако если вы постоянно думаете о нем, то становитесь наиболее уязвимы. Лучший совет в таком случае — различные средства психологической разгрузки: аутотренинг, медитация и так далее.

ВОПРОС: Не буду начинать свое письмо с пения дифирамбов в честь замечательного вест-

Энергетический вампиризм реально существует

ника «ЗОЖ», с описания истории первого знакомства с ним и перечня собственных болезней. Этого у вас предостаточно и без меня.

Предполагать, что критические замечания редакция отправляет в корзину, не берусь. Скорее всего, маловато таких писем. Потому и решил в какой-то мере восполнить пробел. Толчком к нему послужило интервью с профессором В.А. Иванченко, статьи которого с большим интересом читал еще лет 10-15 тому назад. Сомнения же мои касаются в основном голодания, особенно длительного.

В последних номерах вестника Администрация публиковала книжечку Алексея Суворина, призывавшего к длительным срокам голодания — 40-65 дней. До этого был Василий Воронов, который прямо обращался к россиянам: «Перестаньте обжираться!» Это, по-моему, переходит границы дозволенного, ибо россияне еще никогда не обжирались так, как американцы. Другое дело, что никто не хочет просвещать наш народ относительно раздельного и правильного питания.

Но это к слову... Мне известны другие точки зрения на голодание. Если Суворин утверждает, что всем совершеннолетним можно и должно голодать и что даже туберкулез возможно вылечить длительным голоданием, то уважаемый мною специалист по голоданию Поль Брэгг говорит: «В моей практике я добивался наилучших успехов короткими курсами голодания 24-36 часов и обнаруживал очищение организма». После предварительной подготовки он 4 раза в год проводил 7-10-дневные голодания.

Вот мнение Герберта Шелтона: «Не начинайте голодать самостоятельно, без наблюдения эксперта». И так далее.

Думаю, что Администрации «ЗОЖ» было бы невинно разъяснить читателям противоречивые моменты, тем более что затмение в голове происходит не только у меня.

Несколько слов о себе. Мое первое знакомство с «ЗОЖ» началось еще в те времена, когда в газете «Советский спорт» впервые образовался «Клуб любителей бега». Ветеран. Уже исполнилось 64 года. До сегодняшнего дня остаюсь приверженцем идей самооздоровления и лечения народными методами.

Почти полностью перешел на раздельное питание. Стараюсь употреблять побольше соков из овощей и фруктов, разнообразные салаты, зеленый чай, бальзамы из трав — многие выращиваю в своем саду. И, конечно же, бег трусцой по системе доктора Кеннета Купера, плавание, зимой — лыжи. Вечером немного хатха-йоги. После занятий — контрастный душ. О бывших болезнях писать воздержусь.

398046, г. Липецк, ул. П. Смородина, д. 14, кв. 291. Ивану Игнатовичу, бывшему штурману самолета.

ОТВЕТ: Я работал под руководством профессора Юрия Сергеевича Николаева, затем в Соединенных Штатах. Сам применял к больным длительное голодание и считаю, что это действенная процедура. Однако мой опыт показывает, что самостоятельное голодание на дому продолжительностью более двух недель действительно приводит к сильнейшим очистительным кризам из-за перегрузки выделительных систем организма.

Все болезни, которыми страдал человек, идут вспять, прокручиваясь, как в кинофильме, в той же последовательности, но только в обратном по-

рядке. Обостряются многие болячки, о которых человек уже как бы и забыл. Далеко не все люди способны трезво оценить эту ситуацию, и очень многие впадают в панику, совершают далее еще более грубые ошибки при выходе из голодания.

Но дело не только в этом. Помню, в бытность работы с Юрием Сергеевичем к нам в больницу привезли женщину, которая проголодала три недели, стараясь избавиться от желчнокаменной болезни. Увы, ей не повезло. Камни вызвали прободение желчных протоков, и если бы в клинике у нас не было «под руками» необходимых специалистов, все могло бы закончиться очень печально. То есть человеку, пустившемуся в длительное голодание, нужен постоянный контроль и специалист, который мог бы правильно оценить его состояние.

Кстати, голодание, даже длительное, не всегда приводит к тому успеху, на который вы рассчитываете. Уже в моей московской клинике я столкнулся с очень интересным случаем. Ко мне обратился житель Челябинской области, больной хроническим простатитом, который в течение 1996 года проголодал в общей сложности более 80 дней. Причем последнее голодание было длительностью 33 дня. Тем не менее простатит как был, так и остался. В основе заболевания лежала психологическая подсознательная причина — боязнь жены. Все это тянулось 15 лет. Практически это было что-то вроде зомбирования. Мы вылечили этого человека в конце концов после 12 сеансов.

Но вернемся к голоданию. Отдельные случаи неудач самостоятельного длительного голодания не должны бросать тень на метод вообще. Известная, например, американская чернокожая целительница А. Куин лечит своих больных 60-дневным го-

лоданием, но, разумеется, под наблюдением опытных специалистов и при наличии хорошего технического оснащения клиники. Причем диапазон применения методов у Куни далеко выходит за рамки тех запретов, которые определены Юрием Сергеевичем Николаевым.

Еще раз подчеркиваю, это все под наблюдением специалиста. На дому длительные эксперименты весьма опасны, особенно, если человек до этого не провел несколько более коротких голоданий. Кстати, вспомните того же Воронова. Он ведь до того, как пуститься в свое первое 39-дневное голодание, провел множество более коротких постов.

ВОПРОС: Какова природа трещинок в уголках рта?

344079, Ростов-на-Дону, ул. Ярослава Гала-на, д. 6, кв. 4. Разумовской Лии Сергеевне.

ОТВЕТ: Это скорее всего неспецифическое проявление гиповитаминоза, гипомикроэлементоза, хронического стрессового состояния, ослабления организма. При этом чаще всего встречаются болезненные трещинки на губах, ноздрях и так далее. Как правило, трещинки возникают при нарушении энергетики меридианов легких и толстой кишки, реже — меридиана желудка. Восстанавливается энергетика при помощи иглоукалывания или точечного массажа. Для смазки трещин можно использовать облепиховое масло. Однако, повторяю, более верное средство — это нормализация энергетики соответствующих меридианов. В принципе же людям, страдающим подобными трещинками, я бы посоветовал принимать в любом случае поливитамины и микроэлементы. Зимой бы посоветовал это делать абсолютно всем, особенно людям пожилым

и средних лет. И не нужно гоняться за иностранными препаратами. Наши витамины, скажем, «Декамевит» и другие, не уступают зарубежным аналогам и во много раз дешевле.

«ЗОЖ»: Очень надеюсь на то, что вы прочитали материал и, возможно, в какие-то моменты в душе усмехнулись. У человека красная волчанка, ревматоидный полиартрит, синдром Сьегорена, а профессор предлагает настой из плодов софоры японской. Ну, а что можно предложить еще, если сегодня медицина бессильна помочь подобным больным кардинальным образом? Что может предложить Иванченко мальчику, который страдает так называемыми замираниями на несколько секунд? Любой человек, который интересуется народной медициной, может взять книжку по фитотерапии — благо, сегодня их много — и вычитать оттуда целый перечень трав, которые якобы помогают не только при детской эпилепсии, но и при эпилепсии вообще. Эпилепсия — еще одна большая тайна медицины, с которой пока наука справиться не в состоянии. Но травяника субголарктическая — действительно хороша. Единственное — трудно ее достать. Говорят, имеется у бурятских знахарей. Говорят также, будто много ее в Архангельской области. Плоды шикши похожи на голубику, и будто бы жители ее заготавливают про запас. Одним словом, те, кому эта трава требуется, должны приложить усилия, чтобы ее найти.

СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛИМФЫ

Мы беседуем с профессором, доктором медицинских наук Валерием Андреевичем Иванченко на предмет лечения и профилактики некоторых хронических заболеваний. Речь шла о щитовидной железе, желчном пузыре, затем Иванченко ответил на ряд вопросов читателей. Сегодня новая тема — селезенка и поджелудочная железа.

— Почему разговор о двух этих органах заключен в одну тему?

— Дело в том, что в восточной и натуральной медицине эти органы считаются связанными в единую функциональную систему.

— Чем это подтверждается?

— Во-первых, опытом древних иглотерапевтов, которые с успехом использовали меридиан СПЖ (селезенки и поджелудочной железы) для лечения и поджелудочной железы, и селезенки, а вместе с ними и всего организма в целом. Во-вторых, при очень многих заболеваниях оба органа реагируют однотипно, образуя ряд известных синдромов. В-третьих, признание и использование именно такого принципа позволяет находить новые подходы и к профилактике, и к лечению доселе неизлечимых болезней. Речь идет о целой группе заболеваний, которые так или иначе связаны с деятельностью СПЖ.

— Не могли бы вы конкретизировать данный тезис?

— Ну, это прежде всего диабет, который ныне столь широко распространен в мире, что становится

ся едва ли не одной из главных бед человечества. При этом здесь более правильно говорить о гиперинсулинизме или о синдроме гипогликемии. Мы привыкли считать диабет следствием недостаточности деятельности поджелудочной железы. Но многие американские медики, и особенно натуропаты, все более и более склоняются к признанию теории доктора Аткинса, который считает, что диабет начинается не с недостатка инсулина, а, напротив, с его переизбытка. Поджелудочная железа реагирует на потребление людьми разного рода сахаров тем, что постоянно вырабатывает инсулин для нормализации количества сахара в крови. Есть неопровержимые данные, которые говорят о том, что потребление населением планеты сахара за последнее столетие увеличилось в десятки и даже сотни раз.

В связи с этим небезынтересен эксперимент, который был проведен американскими учеными на мышах. Последних усиленно кормили сахаром и вызывали у них диабет. Второе поколение от этих мышей заболело диабетом значительно быстрее, третье — еще быстрее, в четвертом же поколении просто рождались мыши-диабетики. Очень похоже, что такая же судьба ждет и человечество, если оно не изменит свое отношение к потреблению сахара во всех его видах. Именно используя данные Аткинса, американские врачи, и особенно натуропаты, за счет диеты, особенно если диабет «схвачен» своевременно, добиваются очень высоких результатов в его лечении.

Вторая группа болезни — это панкреатиты, особенно хронические, большинство которых практически также не лечится. Больные вынуждены всю жизнь применять ферменты: фестал, панзинорм и другие, что, на мой взгляд и опять-таки на взгляд

американских коллег, совершенно неправильно, ибо таким образом угнетается собственная система ферментообразования поджелудочной железы.

Третья группа — это болезни, связанные с синдромом лимфатического застоя.

— Лимфатический застой? Прежде мы ничего подобного не слышали.

— Очень может быть, ибо этот диагноз существует только в натуральной и в восточной медицине. Современные ортодоксальные медики с ним практически не знакомы. Между тем группа этих болезней распространена необычайно широко. Мы сталкиваемся с застоем лимфы почти при всех заболеваниях мочеполовых органов и органов пищеварения, а также легких. Самое неприятное здесь состоит в том, что симптомы заболевания СПЖ в таких случаях мало выражены, а на первое место выходят симптомы, которые, казалось бы, никакого отношения к СПЖ не имеют.

Кстати, селезенка, лимфоузлы, миндалины, слизистая носа, аппендикс, слизистая толстого кишечника, некоторые клетки печени (так называемые купферовские), сосуды — все это органы ретикуло-эндотелиальной системы (РЭС). Если у вашего ребенка часто заложен нос — непрерывно течет жидкость или увеличены аденоиды, это свидетельствует о патологии всей РЭС. Поэтому в последнее время есть возможность избавиться от носовых капель и даже операций по удалению аденоидов с помощью нового американского метода, в разработке которого я тоже принимал участие. Он заключается в активационной терапии РЭС. Например, в нашем Центре потребовалось два сеанса, чтобы житель города Одинцово, Московской области Н. Антюхин отказался от операции по поводу постоянно зало-

женного в течение двух лет носа. Теперь он свободно дышит. Большинство случаев вазомоторного, аллергического насморка и аденоидов удаётся вылечить за 4-5 сеансов. Это стало возможным за счет восстановления нормальной работы РЭС. Прежде вся эта патология считалась местным заболеванием. Поэтому лечение было, как правило, неэффективным. Скажем, к таковым относился насморк. Врач прописывал капли. Больной в лучшем случае на время освобождался от мучений, однако они вскоре возвращались к нему снова и с новой силой. Точно так же не давала результатов и борьба с аллергией, ибо чаще всего не удаётся найти конкретный аллерген.

— Профессор, мне кажется, что в каждой беседе вы ставите своей целью завлечь наших читателей в Центр. Однако сделать себе это могут немногие. Поэтому вопрос один и тот же, как навязчивая идея: что делать остальным в домашних условиях?

— Я постоянно думаю об этой проблеме и постараюсь в процессе разговора ответить на вопрос. А пока дам совет, который содержится во всех моих беседах с вами. Первое радикальное мероприятие — голодание. Даже однодневные голодания по программе «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова дают ощутимые результаты. Ну, а голодание в течение 5-7 дней способно совершить просто чудо. Однако никакого чуда не состоится, если вы не измените свои взгляды на принципы питания. Перемена диеты после голодания — важнейшее условие жизни без болезней. Следует знать, что белковые продукты, как правило, вызывают застой лимфы и блокаду РЭС. То же воздействие оказывают тяжёлые металлы, пестициды, пищевые консерванты и

красители. Даже вода, которая поступает к вам по водопроводу, может быть причиной застоя лимфы.

— Мы говорим, говорим, а я так еще и не выяснил, в чем заключается застой лимфы.

— Надеюсь, вам известно, что селезенка для лимфы — то же, что сердце для кровеносной системы. Потому при поражении СПЖ, и селезенки в частности, застой лимфы происходит, как правило.

— И какие же поражения могут обрушиться на селезенку?

— Во-первых, мрачные размышления над жизнью и ситуации, которые ведут к депрессии. Кроме того, селезенка страдает от холода и холодной пищи. Не случайно в Америке, где принято охлаждать напитки во время и после еды, синдром хронического застоя лимфы и поражения желудочно-кишечного тракта встречаются сплошь и рядом. В России, к счастью, такой моды еще нет. Но у нас другая беда — холодный климат. Положение усугубляется, если он сочетается с сыростью. Селезенка очень чувствительна к сырости. Она провоцирует застой лимфы, мешает лимфообращению и вызывает лимфатические отеки.

— Слушая вас, я прихожу в ужас. Но хочется спросить, а чем, собственно, опасен застой лимфы?

— А знаете ли вы, что хронический простатит и воспаление придатков у женщин следствие именно подобного застоя? Он лежит в основе причин многих кожных заболеваний, язв. Например, расширение вен голени при варикозе, скажем, после беременности — я не беру случаи генетической слабости вен. Следствием застоя могут быть мастопатия и увеличение лимфатических узлов. Существует даже особый термин — лимфатический диатез. И не только у детей, но и у взрослых. Его характер

ные признаки — увеличение челюстных, подмышечных, паховых лимфатических узлов и хроническое умеренное повышение температуры тела в диапазоне от 37,2 до 37,5°C. Кстати, опущение органов брюшной полости, желудка, почек, матки во многих случаях объясняется слабостью гладкой мускулатуры. Причины же этой слабости кроются, в свою очередь, в слабости СПЖ.

Или давайте возьмем синдром пищевой аллергии. Врачи упорно придерживаются необходимости искать аллерген. Между тем пищевая аллергия в первую очередь связана с недостаточным выделением поджелудочной железой определенных ферментов. В результате этого плохо переваренные белки всасываются в организм и отравляют его, вызывая аллергию. Вывод напрашивается сам собой: лечение заключается не в поиске и устранении аллергена, а в стимуляции СПЖ.

И, наконец, существует так называемый синдром слизистой токсемии. Он встречается все чаще и чаще и заключается в том, что из-за поражения СПЖ в организме повсеместно накапливается избыточная слизь, от которой он стремится избавиться всеми способами. Например, развивается бронхит с упорным кашлем и обильным отделением мокроты. Сюда же относятся астма, гайморит, фронтит, цистит, упорные бели у женщин. Многие хронические гастриты и колиты также связаны с синдромом слизистой токсемии. Лечение всех этих заболеваний и органов очень часто не приносит успехов, ибо причина лежит все там же — в поражении СПЖ. Стоит нормализовать соответствующий меридиан с помощью иглоукалывания, точечного массажа или чистки лимфы, и болезнь исчезает сама собой либо лечение ее происходит успешнее и быстрее.

— Валерий Андреевич, скажите, а вы не преувеличиваете размер бедствия? Неужели же селезенка и поджелудочная железа ответственны за столь многие катаклизмы в нашем организме?

— Ничуть не преувеличиваю. Напротив, я мог бы продолжать и продолжать в том же духе. В восточной медицине считается, что меридиан СПЖ не только регулирует сахар в крови человека, но и его интеллект, уравновешенность. Иными словами, избыточное самокопание, тревоги, сомнения в себе, одержимость, разбросанность мысли — все это ослабляет энергетику канала СПЖ. Кстати, флегматик — это человек с избыточным накоплением слизи.

— Простите, но если я родился флегматиком, я что же, уже родился с накопленной слизью?

— Это не совсем корректный вопрос. Никто не рождается флегматиком или холериком. Характер формируется в процессе жизни. Он в процессе жизни и меняется, если человек работает над собой.

— Мы занимаемся теорией. Но как все же содержать этот пресловутый канал СПЖ в порядке?

— Я уже говорил: частично — разгрузочно-диетическая терапия. Далее. Помните, мы говорили об обдавливании применительно к желчному пузырю. То же самое предпринимается в отношении поджелудочной железы. Лучше всего проделывать это в положении лежа. Надавливание производится на выдохе в области левого подреберья на уровне левого соска. Дыхание поверхностное. Довести следует до тех пор, пока боль не исчезнет. Это 3-5 минут. В 70 процентах она исчезает обязательно. Если же нет, то случай более сложный.

— То есть вы хотите сказать, что во всех неречисленных прежде вами случаях недомоганий и серьезных заболеваний обдавливания под-

желудочной железы могут дать положительный эффект?

— Конечно, именно так. Я приведу пример из своей практики. У меня была пациентка из Нижнего Новгорода. Она приехала с жалобой на мастопатию. С помощью специальной аппаратуры я определил, что эта мастопатия не генетического характера.

— А что, есть такая?

— Есть. Это доказано. Она контролируется определенным геном, и СПЖ здесь ни при чем. Но в случае с моей пациенткой я при обдавливании обнаружил у нее боли в поджелудочной железе и желчном пузыре. На первых порах женщина абсолютно не верила, что мои манипуляции могут привести к каким-то положительным результатам относительно ее мастопатии. Однако постепенно болезненность поджелудочной и желчного пузыря прошла, и на третьем сеансе женщина сообщила мне, что уплотнение молочной железы рассасывается. В данном случае речь идет вовсе не о моей прозорливости, а о том, сколь удивительными могут быть связи наших органов с проявлениями тех или иных синдромов. Важно здесь то, что все, о чем я говорил, человек может проделать сам в домашних условиях или обратиться к своим близким. Однако есть и другие возможности. Например, гомеопатические средства. Американские аптекарские магазины — я ссылаюсь на них, ибо знаком именно с американским опытом — завалены различными самолечебниками, а также всевозможными препаратами, предназначенными для самостоятельного применения в случае лечения тех или иных хронических заболеваний, в том числе и СПЖ. И это при всей мощи американской официальной медицины. Скажем, если вы испыты-

васте горечь во рту после еды или боли в правом подреберье, то можно смело принимать холедониум или берберис по 6 горошин три раза в день до еды. Очень хорош шалфей. Пить и заваривать как чай. Это прекрасный иммуностимулятор. Помогает при многих хронических инфекциях. Антисептик, убивающий стрептококки и стафилококки. Наконец, читатели вестника могут с огромной пользой для себя провести процедуру, называемую дренажем лимфы.

— По-простому чистка лимфы...

— Совершенно верно. В американской практике эта процедура очень популярна. Для нее используются такие растения, как гидрастис, эхинацея, фитолакка, календула и подмаренник желтый. К сожалению, некоторые из этих трав мало известны в России, поэтому я провел в свое время соответствующие исследования и нашел заменители. Предлагаю читателям вполне доступный сбор для чистки лимфы, компоненты которого можно найти практически в любой аптеке.

Хвощ полевой (по последним данным, он подавляет вирусы, стимулирует лимфообращение, мочевыделение, образование гормонов надпочечников, устраняет лимфозастой и воспаления), трава тимьяна обыкновенного (стимулирует лимфообращение, образование лейкоцитов, уничтожает или угнетает деятельность бактерий, вирусов и некоторых грибков, в практике американских натуропатов используется в сборах при иммунодефиците), корень одуванчика (оказывает отличное стимулирующее действие на СПЖ, усиливает лимфообращение, обладает бактерицидным и общеукрепляющим действием), прополис и зеленый чай.

— Ну, а в чем заключается сам метод?

— Метод достаточно прост, но требует опреде-

ленной силы воли. Предварительно необходимо провести однодневное, а в идеальных случаях двухдневное сухое голодание, то есть без еды и питья. На следующий день в 8.30 утра выпить два стакана смеси.

Настой № 1. Календула, хвощ, шалфей, тимьян — по одной чайной ложке на стакан кипятка, заварить, настаивать час или запарить на ночь, процедить.

Отвар № 2. Корни одуванчика — 1 столовая ложка опята на стакан воды, кипятить в течение 15 минут, настаивать час, процедить.

Выпить по стакану каждого напитка. Лечь на горячую грелку, подложенную под область селезенки, провести в таком положении 2—2,5 часа, под язык взять и рассосать кусочек прополиса с маленькой рубашечную пуговку. В течение дня выпить 0,5 литра зеленого чая. Кроме напитков, ничего не есть, однако желательно всеми способами стимулировать лимфо- и кровообращение. То есть сделать 10 тысяч шагов, побегать, покрутить педали велосипеда, поплавать.

— Ну и что же в итоге получается? Когда мы говорили об очистке печени или кишечника, то там результаты вполне зримые, а как в случае с лимфой?

— Ну, в данном случае столь же зримых результатов нет. Однако если у вас были хронические очаги инфекции в носоглотке, в мочеполовой системе, держалась та самая невысокая, но постоянная температура, наблюдалась слабость, быстрая утомляемость, то после такого дубажа очаги инфекции, как правило, исчезают, температурная кризисная нормализуется, самочувствие улучшается и наблюдается приток сил и энергии.

— То есть чистка лимфы предложенным простым и безопасным методом позволяет «вымыть» микробы из очагов инфекции, убить их, а главное, ликвидировать застой лимфы, которые способствуют образованию воспалений и опухолей.

— Конечно, одной чистки мало. Нужно повторить ее через 2–3 недели. Возможно, провести затем и в третий раз.

— Хорошо. Чистка лимфы — это в большей степени воздействие на селезенку. А что нам делать с панкреатитом?

— Вы знаете, давайте мы о поджелудочной железе поговорим все-таки в следующий раз. Это тоже очень большая и серьезная тема. Пока же для страждущих я могу предложить простейший и вполне эффективный сбор:

цветы бессмертника — 30 г, зверобой — 20 г, душица — 15 г, пустырник — 20 г.

Две столовые ложки сбора залить 1/2 литра кипятка, настоять 1–2 часа. Процедить, принимать в теплом виде по 1/3–1/2 стакана за 20–30 минут до еды три раза в день в течение 4–6 недель.

Тут есть одна тонкость. Организм быстро привыкает к сбору, и поэтому его желательно чередовать с другим: тысячелистник — 20 г, цветки календулы — 15 г, листья мяты перечной и сушеницы топяной — по 30 г. Приготовление и применение аналогично первому сбору. При хроническом панкреатите курс продолжительностью 4–6 недель проводить 2–3 раза в год.

Важно также учесть, что на деятельность СПЖ отрицательным образом влияет все сладкое, липкое, холодное, а также сырая холодная погода. Как правило, это осень и весна. Стало быть, и курсы лучше всего проводить именно в это время.

О ВТ

— Это
тельно по
сердце му

— Как
профессор
тридцать,
щин обра
личных за

— Хоро
Итак, с

— «Вто
собственно
считают, чт
второе сер
щается во в
течения слу

А знает
ских болезн
тельно, мат
разного род
начинающих

Стоит н
образуется д
одна треть —
бой дисбалан
лательным п
чивается кол
не только об
страстности,

КОЕ-ЧТО О ВТОРОМ СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ

— Это что еще за второе сердце? — подозрительно поинтересовался я, памятуя, что второе сердце мужчины — предстательная железа.

— Как что такое?! — едва ли не возмутился профессор. — Вы не знаете? Это матка. Наверное, тридцать, а может быть, и больший процент женщин обращается к врачам именно по поводу различных заболеваний этого загадочного органа.

— Хорошо, — сдался я. — О матке, так о матке. Итак, слово профессору.

— «Второе сердце» — это не я придумал. Это, собственно, формулировка восточных медиков. Они считают, что матка — не просто мышечный орган, а второе сердце женщины. Не случайно она сокращается во время оргазма, родов, а месячные кровотечения служат очищению женского организма.

А знаете ли вы, что причину большинства женских болезней нужно искать... в голове? Действительно, матка — лишь конечный орган, мишень для разного рода нервно-гормональных воздействий, начинающихся в голове.

Стоит напомнить, что в организме женщины образуется две трети женских половых гормонов и одна треть — мужских. У мужчин — наоборот. Любой дисбаланс в этом отношении приводит к нежелательным последствиям. Если у женщины увеличивается количество эстрогена, это свидетельствует не только об обретении большей женственности и страстности, но и приводит к росту риска развития

фибромы матки, мастопатии и нарушению месячных. Если в силу каких-то обстоятельств соотношение начинает количественно изменяться в сторону мужских половых гормонов — андрогенов, то это, как правило, сказывается в переменах образа жизни. Появляется растительность на ногах, на лице, черты обретают большую мужественность.

— Это что-то новенькое?

— Нет, это обычная рядовая физиология. Женские половые гормоны регулируются функцией гипофиза. Но мы не будем вдаваться в данный случай в подробности. Для нас важно существование цепи: гипоталамус-гипофиз — яичники — нарушения в малом тазу.

В последние годы придается большое значение психологическим факторам. Женским болезням в большей степени подвержены женщины, которые испытывают частые стрессы, неудовлетворенность жизнью, необоснованные страхи, депрессию, меланхолию. Этот букет симптомов обычно присутствует у женщин со слабой конституцией, склонных к приливам крови к голове, к мигреням, ощущениям боли в сердце. Сюда же присоединяются горечь во рту, вздутие живота, печеночные колики, тошнота, боли в молочных железах. Опять-таки представители восточной медицины называют эти симптомы признаками «огня» в печени. В качестве продолжения могут появиться симптомы нарушения селезенки в виде предменструального синдрома, боли в низу живота, опухание ног, прибавление в весе. Если продолжить линию дальше, то обнаруживаются застой лимфы, инфекция, обильные бели...

На еще более поздних стадиях застой в органах малого таза приводит к «холоду» и развитию фибромы матки, эндометриоза, кистозного перерождения

дения яичников. Опять-таки у восточных врачей имеется термин, определяющий весь набор этих заболеваний, «холод матки». Для нас же с вами важно то, что это хотя довольно поверхностная, но все же точная картина развития и распространения женских болезней с точки зрения натуропатии.

Большинство из этих болезней, к сожалению, очень плохо лечится обычными методами. Гинекологи, как правило, используют гормональные препараты, пренебрегая тем, что дает восточная и народная медицина. Кстати, по данным китайских и японских клиник, современная фитотерапия и акупунктура способны принести облегчение или даже полностью вылечить до 90 % больных, страдающих миомой матки и прочими бедами. К сожалению, в России эти данные мало известны, а применение иглоукалывания и электропунктуры считается противопоказанным.

Чтобы разрушить эти опасения, сошлюсь на многолетние исследования, проведенные известным шведским онкологом, профессором Норденстремом. Он разработал аппаратуру и методы лечения электрическим током не только миомы матки, но и многих видов злокачественных опухолей. В настоящее время проведено три международных симпозиума по электротерапии опухолей, серийно выпущены несколько моделей аппаратов, вылечены тысячи больных. Подобная аппаратура имеется и в Московском центре натуропатии. Ее апробация показала высокую эффективность.

Впрочем, российскими гинекологами еще в 80-е годы были проведены исследования, подтвердившие прекрасные результаты применения переменного магнитного поля для лечения миомы, мастопатии и прочих родов опухолевых образований у магниточув-

ствительных женщин. Были написаны статьи, защищены диссертации, но на этом все и кончилось. В связи с общими трудностями в экономике производство приборов не было налажено, и применение метода магнитной терапии опухолей было похоронено.

Между тем западные коллеги после 20-летней апробации, в которой участвовали свыше 50 тысяч человек, в 1996 году выпустили на рынок новую аппаратуру для магнитно-резонансной терапии, в том числе и опухолей. Недавно мне довелось участвовать в международном симпозиуме по данной теме. Западные специалисты сделали доклады и продемонстрировали данные не только об излечении миомы, мастопатии и поликистозов, но и об их профилактике на ранних стадиях развития, когда еще нет опухоли, а присутствуют лишь нервно-психические и гормональные симптомы — белн, боли и так далее — мы об этом уже говорили.

Могу подчеркнуть, что в нашем Центре полностью подтверждается эффективность этих методов. В некоторых случаях миома матки излечивается за восемь сеансов комплексной терапии, в более сложных случаях требуется 10-15 сеансов.

— Хорошо, профессор, но добраться до Москвы из глубинки большинству российских читателей сегодня не по карману. Возможно ли в данном случае применение каких-то народных способов лечения?

— Я бы не рискнул утверждать, что лечение опухолей, о которых идет речь, народными методами эффективно. Да, вы, наверное, приведете положительные примеры, я и сам читаю ваш вестник, встречаю письма с сообщениями об успехах, но это единичные случаи. В домашних условиях гораздо легче притормозить или предотвратить развитие опу-

холей, и
растений
торых у
мелисса
образова
зирующе
временны
нии опух
фективне
к сожале
слабее пл
мова дере
рень пион
важно от
отличие
тов не пр
растений

Напри
буквально
обнаружи
торое уж
стве пр
известн
рата и

—
слов
кие-то

—
женск
цент,
ских

Ме
на —
лож
рить

холей, нежели их вылечить. Сегодня существует ряд растений, рассасывающий механизм действия которых установлен. Ну, скажем, всем известная Melissa лекарственная (лимонная мята) блокирует образование фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов, а также пролактин, по современным представлениям, виновных в образовании опухолей, в том числе и мастопатии. Еще эффективнее трава воробейника обыкновенного, хотя, к сожалению, найти ее не так-то просто. Несколько слабее плоды тмина и вытекса священного (Авраамова дерева). Подобным же образом действует корень пиона (марьин корень) и корень малины. Тут важно отметить и то, что средства фитотерапии в отличие от синтетических гормональных препаратов не приносят вреда. Причем список подобных растений постоянно расширяется.

Например, американские исследователи были буквально потрясены, когда в джунглях Амазонки обнаружили растение, близкое к воробейнику, которое уже сотни лет используют индианки в качестве противозачаточного средства. Насколько мне известно, сейчас планируется производство препарата из этого растения.

— Валерий, Андреевич, но, может быть, отлов пора перейти к делу? Можем ли мы дать какие-то рецепты нашим читательницам?

— Рекомендовать травяные сборы на все случаи женских болезней довольно трудно. Приведу рецепт, который помогает на начальных стадиях женских опухолей.

Мелисса лекарственная — 1 столовая ложка, плоды тмина — 1 чайная ложка, пастушья сумка — 1/2 столовой ложки, трава пустырника — 1/2 столовой ложки — заварить двумя стаканами кипятка, настаивать ночь и про-

цедить. Это настой номер 1, который рекомендуется пить по 1/3 стакана три раза в день до еды.

Параллельно: корни пиона — 1 чайная ложка, малины — 1 чайная ложка, окопника — 1 чайная ложка — залить двумя стаканами воды, кипятить 30 минут, настаивать два часа, процедить. Пить по 1/2 стакана перед сном.

Подчеркиваю: и первый настой, и второй отвар применяются параллельно. Настой — три раза в день, отвар — только раз в день перед сном. Курс длится примерно три недели, с седьмого дня после окончания менструации и до первого дня следующего менструального цикла.

Полезно знать и использовать зональный массаж стоп и ладоней. Массировать зону матки я рекомендую всем своим пациенткам. Применяется тормозящий метод, то есть равномерное надавливание на точки в течение полутора-двух минут 3-5 раз в день.

— Профессор, я бы все-таки хотел вернуться к воробейнику. Если эта трава так эффективна, почему бы не рекомендовать ее для лечения?

— Прежде всего, это редкая трава. Она мало известна в народе и в небольших количествах встречается на юге России. Она к тому же мало изучена, и вы не найдете ее в большинстве справочников по фитотерапии. Хотя не сомневаюсь в том, что она могла бы принести большую пользу при лечении фибромиомы матки.

— Кстати, о фиброме. От писем женщин, страдающих этой опухолью, веет ужасом. Но так ли страшна эта фиброма?

— В принципе, она страшна тем, что может перерасти в злокачественную опухоль. Однако если соблюдать различные правила гигиены и терапии, то с фибромой можно жить многие годы. К сожалению,

...который рекомендует...
...до еды.
...1 чайная ложка, мат...
...1 чайная ложка — залив...
...30 минут, настаивае...
...по 1/2 стакана перед сном.
...рвый настой, и второй с...
...льно. Настой — три ра...
...раз в день перед сном. В...
...недели, с седьмого дня в...
...и до первого дня сле...
...цикла.

...принцип нашей медицины: только появилась
— сразу резать. Я бы лично попробовал прежде нео-
перабельные методы лечения, в том числе и народ-
ные, и только в случае разрастания опухоли согла-
сился бы лечь под нож хирурга.

— То есть вы бы не советовали спешить с опе-
рациями доброкачественных опухолей.

— Спешить — нет. Сделать своевременно, ког-
да опробованы различные методы терапии, — это
другое дело.

— В плане исцеляющих терапий... Я время от
времени читаю родственные издания, напичканные

разного рода рекламной информацией. Скажем,
длинный перечень излечиваемых болезней, куда
входят опухоли женских органов, сопровождает
капли Береша, траву (и производные от нее) Пау
д'Арко. Эффективность этих средств соответ-
ствует их рекламе?

— Г-м, вы хотите меня под монастырь подвести.
Эффективны или нет? Я работал в Венгрии и
разговаривал с коллегами о каплях Береша. В от-
вет они только пожимали плечами. Я понял, что
Береш и его популярный за рубежом препарат чрез-
вычайно мало известны на родине. Мне говорили,
что это скорее витаминный тонизирующий препа-
рат, нежели лечебный. В любом случае у него есть
одно крупное достоинство — капли Береша, осо-
бенно в комплексном лечении, не принесут вреда.

А теперь о траве Пау д'Арко. Если не ошиба-
юсь, то много лет назад Вальтер Аккорси из арген-
тинского госпиталя провел широкое исследование
применения этой травы и препаратов из нее при
лечении рака. Оказалось, растение устраняет боли,
продлевает жизнь больным, осуществляет ан-
титоксическое действие. Более того, Пау д'Арко эф-

...бы все-таки хотел вер...
...ли эта трава так эффек...
...мендовать ее для лече...
...это редкая трава. Она...
...в небольших количествах...
...ни. Она к тому же мало из...
...в большинстве справочн...
...не сомневаюсь в том, что...
...большую пользу при...
...и. **Иброме.** От писем женщи...
...холью, веет ужасом. Но...
...рома?

...е, она страшна тем, что...
...ественную опухоль. Опух...
...ые правила гигиены и...
...жно жить многие годы. К...

фективна при лечении язв, астмы, ревматизма, хронического гастрита, лимфогранулематоза, псориаза, простатита и даже болезни Паркинсона. Однако в последующем, когда стали изучать другие растения из семейства бегониевых, то оказалось, что и они обладают противоопухолевым и противовоспалительным действием. Поэтому препараты Пау д'Арко вряд ли можно считать уникальными. Я лично отношусь к рекламным сообщениям осторожно. Тем более что мои американские пациенты, которые принимали Пау д'Арко, как правило, не избавлялись от опухолей и приходили ко мне на комплексное лечение.

— А глина? Если почитать Валентину Травинку и прочих поклонников глинолечения, то глина, особенно голубая, поистине всемогуща.

— Я бы так не сказал. Лечение глиной проверено в народе веками. Но я пока что не обнаружил человека — может быть, мне просто не повезло, — излечившегося от рака с помощью глинолечения. Глина, скорее всего, иммуностимулятор и активатор. Обладает она в каких-то пределах и рассасывающим действием, но при доброкачественных опухолях ее следует использовать вместе с теми самыми настоями и отварами, которые я уже предложил.

— Профессор, вы, по-моему, забыли о профилактическом голодании.

— Забыл? Я просто считал применение его само собой разумеющимся, хотя бы исходя из тех бесед, которые у нас уже состоялись. Профилактическое голодание, несомненно, останавливает рост женских опухолей. Но, пройдя курс, нужно изменить режим питания: полностью исключить белковые продукты — мясо, рыбу, молоко и все производные от него. В противном случае опухоль начнет расти снова.

астмы, ревматизма, болезни Паркинсона, когда стали изучать бегониевых, то оказывалось, что они оказывают противоопухолевое действие. Поэтому можно считать уникальным к рекламным сообщениям то мои американские коллеги Пау д'Арко, как и опухоли и приходящее.

Учитывать Валентину Третьякову, глинотерапию, поистине всемогущую. Лечение глиной. Но я пока что не обещать, мне просто не хватает с помощью глинотерапии в пределах и рассасывания вместе с теми самыми опухолями, которые я уже предлагал, вы, по-моему, забыли о лечении.

Я просто считал применение глины, хотя бы исходя из того, что произошло. Профилактика, курс, нужно изменить, исключить белковые продукты и все произвольные сырые продукты начнет расти.

— А вы знаете, профессор, у нас тут недавно в вестнике побывала женщина. Приехала из какой-то сибирской тьму-таракани. Так вот она утверждала, что ее многу заговорила бабка. Это в принципе может быть?

— Очень даже может быть. Я вообще очень серьезно отношусь к подобного рода информации о лечении заговорами, снятием сглаза и порчи. Медики обычно отмахиваются от обсуждения этих тем, считая подобную знахарскую практику шарлатанством. Между тем заговор, а точнее, перенос патологической информации на другой материальный предмет действует подчас стопроцентно. Он весьма эффективен, например, при лечении бородавок, а по моим наблюдениям, и папиллом.

Я, например, проводил исследования способов лечения дезомбированием (снятием порчи) при миомах, мастопатии, кистах, зобе и убедился в высокой эффективности этого метода. Тут важно разъяснение: лечит не сам метод. Он лишь снимает кармические причины болезни, осевшие в подсознании в виде отрицательных эмоций. Далее же организм борется сам и очень часто, поверьте, побеждает.

— А вот в домашних условиях можно разрушить, как вы называете, осевшую в мозгу патологическую информацию?

— Думаю, да. Есть такой метод целителя Петра Димкова. В начале 80-х, будучи в Болгарии, я побывал у него в гостях. Не стану рассказывать о том, что был поражен количеством приема пациентов. Стояла буквально толпа. Однако более всего я был удивлен тем, что почти всем опухолевым больным Димкова накладывала на голову шапку, сделанную из тонкой натуральной материи, наполненную сырым тертым картофелем.

Это была довольно сложная процедура. Для каждого пациента тертый картофель заливали 50 граммами сырого молока на 30 минут. Затем хорошо отжимали и наносили равномерным слоем на ту самую тонкую шапочку. Получалось что-то вроде парика, который накладывали на голову, а сверху надевали настоящую шапку из овчины или какой-то другой натуральной шерсти.

Димков считал, что подобная процедура отгоняет «лихие думы» и «прочищает мозги». Врачи, мягко говоря, удивлялись утверждениям Димкова. Между тем его пациенты убедились в эффективности этого метода.

— А вам накладывали шапку по Димкову?

— Да. Я носил ее час.

— И что же?

— Ну, я почувствовал, что в голове стало яснее... Собственно, с современных позиций шапка по Димкову — это антистрессовое средство, нормализующее нервную трофику, вегетатику и образование гормонов.

Но это не все, если говорить о Димкове. Выдающийся целитель рекомендовал начинать каждый день с 20-30-кратного повторения очень простенького — не то, что у Сытина — самовнушения: «С каждым днем мое самочувствие становится все лучше, и я непременно поправлюсь».

— Все?

— Все. Однако есть и еще рекомендации. Скажем, Димков настаивал — и я убедился в этом — на пользе использования при опухолях обнажений. Они позволяют снизить температуру тела и создают наилучшие условия для обмена веществ.

— Но это же есть и у Ниши.

— Конечно. Вспомните, какой отдых для нас

когда в
происхо
плане о
носитель
лагал ле
ванны с
подсолне
другой м
ной водо
держат
В осенне
Димков п
Больная
Курс сост
и следующ
яло сдела
ных ванн.

— Про
ков?

— У н
вом, и тол
на прием.
мым Георги
чения инос
принял мен

— Но, м
побывали?

— Пред

— И он

— Отчас

ра и оброни
«Ты будешь

Я едва
Болгарии, н
дешь выезжа

когда вы просто снимаете носки. Нечто подобное происходит в организме и при обнажении. В этом плане очень любопытна рекомендация Димкова относительно солнечных ванн. При миомах он предлагал летом с 10 до 12 часов принимать солнечные ванны с наложением на живот листьев лопуха или подсолнечника на 20-30 минут. Этот компресс по другой методике можно было смачивать «солнечной водой» — это вода, отстоявшаяся на солнце, и держать 2-3 часа, но уже в тени. Курс — 20-30 ванн. В осенне-весеннее время вместо солнечных ванн Димков предлагал влажное обертывание на 2 часа. Больная при этом должна была хорошо пропотеть. Курс состоит из 20 процедур, затем 20 дней отдыха и следующий курс — всего за время лечения предстояло сделать 60 обертываний и принять 60 солнечных ванн.

— Простите, я забыл спросить: где жил Димков?

— У него был свой большой дом под Пловдивом, и толпа стояла такая, что я бы вряд ли попал на прием. Однако я приехал с его хорошим знакомым Георгием Лозановым — основателем метода обучения иностранного языка во сне. Поэтому Димков принял меня без всяких проволочек.

— Но, может быть, в таком случае, вы и у Ванги побывали?

— Представьте, да. Я побывал и у Ванги.

— И она предсказала вам вашу судьбу?

— Отчасти. Она попросила у меня кусочек сахара и обронила странную для меня в ту пору фразу: «Ты будешь жить в Америке».

Я едва не расхохотался и ответил, что, кроме Болгарии, никуда в жизни еще не выезжал. «Будешь выезжать», — сказала еще раз она.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА БОЛИ В СПИНЕ

Беседы с доктором Иванченко снискали некоторую популярность среди наших читателей. Дело даже не в практических советах, которые дает профессор, хотя большинство из них хороши и доступны для домашнего использования, а в той информации, которая обычно рождается в ходе бесед. Профессор много знает и поэтому остается интересным собеседником, какой бы темой ни коснулись. Тему очередной беседы Валерий Андреевич задал сам — боли в спине. Заявление его не вызвало особого восторга, ибо по поводу болей в спине написано великое множество книжек. Но профессор сказал: «Это будет новый взгляд на старые проблемы. Естественно, мы заинтересовались».

Итак, новый взгляд на боли в спине.

— У вас не болит спина? — спрашивает меня профессор.

— Побаливает. А что? — отвечаю я.

— Как вы думаете, почему?

— Известно, почему. Возраст, отложение солей, в итоге — остеохондроз. Я думаю, что он у каждого, кому за 50. А уж за 60 — тем более.

— Вот видите: и вы пребываете в приятном заблуждении, считая, что при любой боли в спине в качестве причины нужно искать отложение солей, точнее, остеохондроз позвоночника.

— Минуточку, Валерий Андреевич, — пыта-

Иванченко снискал среди наших читателей немалую популярность. Большинство из нас домашнего использования. Вторая обычно рождается много знает и поэзия. Обеседником, какой был у очередной беседы. — боли в спине. Завоевал восторг, ибо по-настоящему великое множество. сказал: «Это будет проблемы. Естественно, взгляд на боли в спине. — спрашивает спина? — отвечаю я. А что? — отвечаю я. те, почему? почему. Возраст, отложение. А уж за 60 — тем более. И вы пребываете в состоянии, что при любой боли нужно искать отложения в позвоночнике. Андрей Андреевич.

юсь я поставить профессора на место. — Только не нужно сарказма. В большинстве случаев диагнозов устанавливается с помощью рентгеновских снимков, на которых и шипы видны, и межпозвонковые грыжи. Я сам однажды посмотрел свой снимок позвоночника и ахнул. Всякие отростки в разные стороны торчат.

— Согласен, согласен. Действительно, почти в 100 процентах случаев шипы имеются, а подчас и межпозвонковые грыжи. И врачи разводят руками: мол, виновата старость, обратной дороги нет. Между тем я сам в 23 года попал в автокатастрофу, получил перелом позвоночника и, к моему великому удивлению, — подчеркиваю: мне ведь всего-то было 23 — на позвоночнике обнаружились шипы и даже та самая межпозвонковая грыжа. Помню, я страшно расстроился. Мне и без того грозила инвалидность. Невозможно было шагу ступить от нестерпимых болей. А тут еще этот проклятый остеохондроз. Весьма известный специалист осмотрел меня и сказал: «С таким позвоночником долго не протянешь». Приговор был суровый, а рекомендаций в ту пору, да и сейчас, — почти никаких. Оставалось уповать на собственные силы. К тому времени я уже был врачом с нетрадиционными взглядами на медицину. Тем не менее пришлось перелопатить немало специальной литературы, перепробовать различные методики. Кончилось все это тем, что путем проб и ошибок я не только вылечил свой позвоночник, но и в состоянии теперь переносить большие тяжести.

— Может быть, расскажете, как вам это удалось?

— Во-первых, я заметил, что и шипы, и грыжа могут оставаться, а боли тем не менее проходят.

Врачам это казалось совершенно невозможным. Они не придавали этим фактам никакого значения, считая их случайными. Другая моя находка состояла в том, что боли в спине, как это ни странно, отнюдь не всегда зависят от наличия шипов и грыж.

— Но это что-то вообще из области фантастики. Как это так: шипы и грыжи есть, а болей нет. Все эти шипы, наросты задевают за корешки спинного мозга, вызывая радикулит, люмбаго и тому подобные гадости.

— Вот-вот, это и есть общепризнанный житейский взгляд на проблему позвоночника, поддерживаемый, кстати, и врачами. Однако упрямые факты опровергают эти догмы. Почему, например, после иглоукалывания боли проходят? Шипы-то ведь никуда не делись. С другой стороны, при грыже диска и связанных с этим болях иглоукалывание малоэффективно. Или другой вопрос: почему после сеанса мануальной терапии — вспомните того же Касьяна — люди, скрюченные годами, за несколько минут обрели здоровье?

— Так то ж Касьян — он творил чудеса. Где нужно, нажал, ударил, грыжа убралась — вот и все в порядке.

— Все не так просто, как кажется. Мои американские коллеги из университета штата Иллинойс недавно провели специальное исследование буквально десятков тысяч рентгенограмм до и после сеансов хиропрактики. Хиропрактика — это разновидность костоправства. Так вот, на снимках отчетливо видно, что грыжи вправлялись в крайних малых случаях. Между тем клинически — то есть у людей прошли боли — было излечено более 90% пациентов. Стало быть, грыжи здесь ни при чем.

— Но участники сеансов утверждают, что слы-

шали хруст, когда правили позвоночник. Значит, позвонки встали на место.

— Это только внешний атрибут. Результаты исследований показывают, что истинной, наиболее частой причиной болей в спине являются судорожные сокращения (контрактура) глубоких межпозвонковых мышц. Вспомните, как неприятны судороги икроножных мышц. Но вы их массируете, и боль отступает. То же самое с межпозвонковыми глубокими мышцами. Промассировать напрямую их очень трудно, подчас невозможно. Иглы же акупунктуры легко проникают вглубь и снимают спазм. Различные манипуляции на позвоночнике помимо высвобождения позвонков и постановки их на место имеют также целью и расслабление мускулатуры.

Спазм проходит, а вместе с ним и боль.

— Хорошо, пусть будет по-вашему, но какое это имеет практическое значение?

— Огромное. Теперь стало понятным открытие выдающегося американского профессора придолага Б.И. Йенсена, который, изучая радужную оболочку глаза при болях в спине, обнаружил, что каждый внутренний орган имеет проекцию на определенный отдел радужной оболочки и соответствующий ему сегмент позвоночника. Йенсен составил специальную схему-топографию таких связей. Например, если у вас болит шея, то дело не в том, что вас продуло. Первопричина кроется или в нарушении бронхо-легочной системы, или в толстом кишечнике. Представьте, что боли в шейном отделе позвоночника могут вызвать даже банальные заноры. Подобным образом мы можем пройти по позвоночнику и дальше. Причины болей в грудном отделе могут лежать в области патологии сердца,

легких, тонкого кишечника, печени и других органов брюшной полости. Пояснично-крестцовые боли обычно провоцируются патологией в малом тазу. Это мочеполовая система, почки; опять таки кишечник. Так, например, при болях в почках поясница болит именно со стороны пораженной почки, там же развивается и хроническое напряжение глубоких поясничных мышц.

— Значит, если я вас правильно понял, то, каким-то образом воздействуя на поясницу, можно лечить почки?

— Совершенно верно. Поэтому в США существует целое направление в лечении внутренних болезней с помощью манипуляций на позвоночнике. Это направление называется остеопатией. И, напротив, позвоночник можно лечить манипуляцией на внутренних органах. В этом случае мы имеем дело с висцеральной хиропрактикой. В нашем Центре мы с успехом используем эти методы для лечения опущения желудка, почек, матки, патологического климакса, синдрома ревматических и головных болей, некоторых форм паркинсонизма. Еще более эффективно лечатся болезни позвоночника и суставов. Удастся добиться стойкого улучшения коксартроза, избавиться от пяточных шпор и шипов.

— Давайте пойдем по обычной схеме. Нет вашего Центра. Что делать нашему читателю один на один с болями в спине?

— Бороться за здоровье, как говорится, собственными руками. Так, многие читатели сообщили мне, что хронические боли в позвоночнике или под лопаткой у них проходили после самообдавливания желчного пузыря. Помните, я рассказывал о том, как проводить эту процедуру? Думаю, что не помешает напомнить.

Итак, приложите ладони к правому боку так, чтобы пальцы расположились под правым подреберьем, теперь, лучше на выдохе, нажимая пальцами, продвигайтесь, сколько возможно, вглубь. Если желчный пузырь не в порядке, вы почувствуете боль. Даже при этом проникните еще чуть вглубь, как бы обдавливая расположенные внутри органы. Подержите пальцы в крайнем положении 2-3 минуты. Повторите еще раз на выдохе, но забейтесь чуть глубже. Проводите подобное самообдавливание несколько раз в день наощак или через 2-3 часа после еды.

Поверьте, это великолепная процедура. Таким же примерно образом производится обдавливание и других органов. Скажем, у вас прострелы в пояснично-крестцовой области. Попробуйте провести обдавливание органов малого таза. Лягте на диван, сомкните пальцы обеих рук вместе, поставьте руки в правую подвздошную область вправо и вниз от пупка, надавите кончиками пальцев на живот, обязательно на выдохе. Давите все глубже и глубже, пока не почувствуете боль. Прекратите давление, но пальцы оставьте в крайнем положении на 3-4 минуты. Это основной прием висцеральной натуропатии. Ощущения вначале могут быть неприятными, но, уверен, большинство вскоре почувствуют облегчение, ибо процедура снимает спазм глубоких мышц. Теперь на выдохе проникните еще глубже, до боли, и дождитесь ее исчезновения. Прием работает безотказно. Нужно только как следует его освоить. Обезбольте таким образом весь живот, затем встаньте и проделайте несколько наклонов в разные стороны. Повторяйте манипуляции несколько дней. Вы, несомненно, обнаружите, что даже у застарелой болевой поясницы прибавилась амплитуда, а боли значительно утихли, если не прошли совсем.

— Сейчас рекламируется масса различных портативных электроейростимуляторов, с помощью которых обещается избавление от радикулитов, люмбаго и так далее. Как вы относитесь к этим приборам?

— В большинстве случаев такие устройства приносят лишь кратковременное облегчение за счет электроанестезии. Спазмов глубоких мышц спины они не снимают, как и разного рода обезболивающие таблетки. Несколько дольше наблюдается действие разогревающих кремов и мазей. Но коварство их применения заключается в том, что они увеличивают приток крови к позвоночнику, и спазмированные мышцы постепенно отекают. Когда разогревающий эффект сходит на нет, боли возобновляются с еще большей силой.

— Но что делать, если самообдавливание не помогает?

— В таком случае я бы рекомендовал использовать скипидарные ванны по Залманову. Их состав и способ применения неоднократно описывались в вестнике. Прежде эффект их не могли объяснить, теперь все встало на свои места: скипидарные ванны улучшают кровообращение глубоких мышц спины, вымывают из них шлаки, улучшают микроциркуляцию, обмен веществ, снимают судорожное напряжение. При этом, кстати, улучшается и функционирование внутренних органов. То есть убирается сама причина болезни.

— Ну, а различные упражнения? Во всех книгах, касающихся лечения остеохондроза, говорится о пользе физических упражнений. Однако мне приходилось выслушивать и другое мнение.

— Все верно. Существует два диаметрально противоположных взгляда на эффективность уп-

ражнений. Специалисты по лечебной физкультуре считают, что с помощью упражнений можно — и это действительно так — значительно укрепить мышцы брюшного пресса и спины и таким образом разгрузить позвоночник за счет усиления мышечного корсета. Травматологи же и ортопеды, напротив, указывают, что увеличение подвижности в пораженном отделе позвоночника замедляет сроки его излечения. Они рекомендуют носить корсеты, пояса штангистов и тому подобные вещи. Что же касается моего опыта, то я настаиваю на золотой середине. Скажем, в начале обострения болей в спине я рекомендую вытяжение позвоночника. Это лучше всего проделывать утром после сна, когда мышцы максимально расслаблены. Предлагаю следующее эффективное упражнение.

Лежа на животе или на спине, свесьте ноги и таз с кровати, за счет силы тяжести произойдет вытяжение позвоночника. Это же упражнение еще безопаснее проделывать на наклонной доске, постепенно увеличивая угол ее наклона. После подобного вытяжения необходимо обязательно зафиксировать позвоночник либо корсетом, либо все тем же поясом штангиста. Носить и то, и другое предстоит в течение всего дня 1-2 недели и снимать только перед сном.

— А как насчет фитотерапии? Есть ли какие-то растения, которые могли бы оказать помощь при болях в спине?

— В народной медицине используется две группы таких растений. При воспалении корешков спинного мозга — радикулите — рекомендуются травы, обладающие противовоспалительными свойствами. Это ромашка, шалфей, череда, хвощ полевой и другие травы. Собственно, описание подобных сборов можно найти в каждом лечебнике. Гораздо труднее

подобрать травы при другой группе заболеваний — мышечной блокаде дисков. Я просмотрел массу литературы и не смог найти ни одного растения, рекомендованного в этом случае. Тем не менее при возрастном остеохондрозе, который обычно сопровождается мышечную блокаду дисков, я сам составил сбор трав, обладающих мочегонным, противовоспалительным и кровеочистительным действием. Советую читателям взять его на заметку.

Крапива двудомная (листья), плодоножка вишни, можжевельник обыкновенный (плоды), толокнянка обыкновенная (листья), первоцвет весенний (цветы), бузина черная (цветы), липа сердцелистная (цветы), лист березы — все это берется по 1 чайной ложке и заваривается примерно 1 литром кипятка. Настоять ночь в термосе, процедить, пить по 0,5 стакана через час после еды два раза в день в течение полутора-двух месяцев. Такой сбор обычно применяется вместе с массажем позвоночника. Все вместе взятое позволяет улучшить обмен веществ межпозвонковых дисков, замедлить происходящие в них возрастные изменения.

— Давайте все же представим самую критическую ситуацию: мы все сделали, а боли не проходят. Человек встать не может, ходить не может — как быть?

— Я прошел и эту стадию. Когда ничто не помогало, я решил воспользоваться целебной силой холодной воды. Для этого меня ежедневно по несколько раз возили на каталке под холодный душ с постепенно понижающейся температурой. Со временем организм окреп и закалился. Летом я продолжил купания. Купался осенью и зимой, окуная даже в прорубь на Байкале. Мне известны многие больные, которым не помогало ничего, а вот ледяная купель совершила чудо. Кстати, мегодика

подобного лечения хорошо налажена в санаториях Крыма. Люди с больным позвоночником уже на 2-й день после приезда начинают зимой окунаться в море. Время процедуры постепенно возрастает.

— Черт возьми, но ведь тут и простудиться недолго.

— Подобное происходит крайне редко. А эффект большой и рискнуть стоит. Кроме того, после ледяной купели ощущение такое, будто заново родился. Одно предупреждение при этом бы я сделал: если человек занимается зимним купанием, то ни в коем случае нельзя делать долгие перерывы. Если по каким-то причинам вы не купались больше двух недель, то резко снижается закаливающий эффект, и прежние холодовые нагрузки могут вызвать серьезные осложнения.

— То есть, профессор, вы за зимнее плавание?

— Я так не сказал. Я «за» только в тех случаях, когда никакими другими способами нельзя унять боли в спине. В принципе же к зимнему плаванию я отношусь настороженно по целому ряду причин. Одна из них состоит в трудности дозировать нагрузку. Но это уже другой разговор.

— Таким образом, ставим точку.

— Еще минуточку. Я бы обратил внимание на так называемое эмоциональное лечение. Западные специалисты все чаще и чаще говорят о том, что большинство случаев блокады позвоночных дисков начинается... в голове. Хиропрактики указывают: если жизнь человека складывается нелегко, он пребывает в состоянии недовольства, злобы, накапливает обиды — это неизбежно скажется на позвоночнике. Перестройте жизнь так, чтобы в ней преобладали маленькие житейские радости. В этом случае никакие беды вам не будут страшны.

О ЗАЛМАНОВСКИХ ВАННАХ

Мы решили повторить материал о залмановских ваннах, предвидя многочисленные вопросы тех, кто не читал об этом в вестнике «ЗОЖ» № 18(126) за 1998 г.

Желтые и белые скипидарные ванны обладают в первую очередь рассасывающим действием, показаны при стенокардии, гипертонии, при последствиях кровоизлияний, полнартритах и артритах, а также имеют выраженный эффект омоложения для пожилых людей. Вид ванны — белая или желтая — определяется в зависимости от величины АД крови: при гипотонии — белая, при гипертонии — желтая или белая и желтая вместе, тогда АД не повышается и не понижается. Залманов утверждал: «Не существует ни одного заболевания костей или суставов и анкилоза суставов с атрофией мышц, ни одной хронической закупорки сосудов, которые не поддались бы скипидарным ваннам».

Приготовление желтого раствора:

300 мл касторового масла держать на водяной бане. 40 г едкого натра (кристаллический, продается в хозяйственных магазинах) растворить в 200 мл холодной воды. После закипания воды в водяной бане вылить щелочь в касторовое масло и тщательно размешать стеклянной палочкой. Загустел раствор — влить в него 250 мл олеиновой кислоты, продолжая его помешивать. Когда состав станет жидким (как подсолнечное масло), вылить его в кастрюлю и добавить 750 мл живичного скипидара (продается в художественных салонах — на бутылочке написано: «Разбавитель № 4» и в скобках: «Пинен»). Все размешать, хранить при комнатной температуре в бутылках с плотно притертыми пробками.

Отдельные замечания:

1. Едкий натр, или щелочь, испытывает сильное разогревание в воде, надо интенсивно мешать стеклянной палочкой и брать такую посуду, чтобы не лопнула.

2. В олеиновой кислоте обычно плавают затвердевшие кусочки и хлопья, надо поставить в кастрюлю с теплой водой (50-60°), чтобы не лопнула, а потом вливать.

3. Если раствор за 40 мин. не стал жидким, попробуйте поварить его на 5-10 мин. больше. Но он может при хранении загустеть.

Рецепт приготовления белой эмульсии:

550 мл воды, 3 г салициловой кислоты (аспирин не годится!), 30 г детского мыла, 500 мл очищенного скипидара (пинена), 20 мл камфарного спирта.

Способ приготовления:

В эмалированную кастрюлю налить холодной воды и всыпать салициловую кислоту. Поставить на огонь, все время мешать стеклянной палочкой. Когда раствор закипит, всыпать в него мелко настроганное (на терке) детское мыло. Кипятить около 15 минут на слабом огне, часто помешивая. Когда мыло растворится, горячий состав вливается в бутылку или банку емкостью не менее 1,2 л с широким горлом, в которую предварительно уже налито 500 мл скипидара. Смесь хорошо размешать и долить 20 мл камфарного спирта. Как следует все взболтать — эмульсия готова.

Хранить только в сосудах с широким горлом, с хорошо притертой пробкой, так как эмульсия может расслоиться или загустеть. Хранить при комнатной температуре.

Общие указания для скипидарных ванн:

1. Два раза в неделю всем принимающим скипидарные ванны в дни, не следующие друг за другом, необходимо соблюдать фруктово-овощной режим. Дело в том, что лечение скипидарными ваннами приводит к растворению и удалению отходов клеточного и тканевого обмена. Диета стимулирует функции органов выделения.

2. Ванны лучше всего принимать вечером перед сном, не ранее чем через 1,5 часа после еды. Если же они делаются днем, то больной должен находиться в постели не менее 2 часов после принятия белых ванн и около 3 часов после желтых.

3. Рекомендуют за 30 мин. до ванны принять 20-25 капель настойки валерианы. Можно валидол, если сердце требует.

4. При белых ваннах нельзя повышать температуру воды выше 39 градусов. При желтых ваннах температура воды медленно повышается от 36-37° до 39, 40, 41 и даже до 42-43°. Время пребывания в желтой (или смешанной) ванне при температуре 41-42° максимум 5 минут, слабым и пожилым — лучше 4 минуты.

5. Если после скипидарных ванн жжение продолжается более 45 мин., то дозу не повышать, пока кожа не привыкнет.

6. Белые ванны повышают АД, а желтые понижают. Белые ванны проводят при АД не выше 150-160, а желтые — более 170-180 мм рт. ст. Смешанные ванны — при АД 150-180.

7. Если для лечения необходимо применить желтую ванну, а АД низкое (110-120 мм), то перед ванной надо выпить чашку крепкого кофе.

8. При приеме желтых ванн надо измерить тем-

температуру тела до ванны и через 5 мин. после ее окончания. Чем больше разница в температурах, тем лучше организм реагирует на ванну, тем скорее наступит улучшение.

9. Во время курса лечения очень полезно прикладывать горячую грелку на область печени, хотя бы 1 раз в день на один час после еды.

10. Необходимо следить за суточным диурезом — за объемом и составом.

Суточный диурез должен быть у женщин 1200 мл, у мужчин 1500 мл. Периодически делать анализы мочи и крови.

11. Можно принимать мочегонные: толокнянку и «Эссентуки №17». Кроме того, надо делать содовые клизмы (1,5 ч. л. пищевой соды на 1-1,5 л воды при температуре 40°, удерживать 10-15 мин.).

12. Если количество мочи резко падает при температуре 42°, надо делать ванны с температурой не выше 40°.

13. Начинать скипидарные ванны лишь тогда, когда устранены все заболевания кожи.

Подготовка ванны

до процедуры:

Начальный объем воды 130 или 140 литров, потом медленно добавляется вода, до 150-170 литров, чтобы температуру довести до требуемой. При этом надо позаботиться, чтобы вода не вытекала во время процедуры. Все отметки сделать заранее.

Противопоказания к скипидарным ваннам: повышенное давление спинномозговой жидкости, отек мозга, открытый туберкулез легких, отек легких, острые гломерулонефриты, цирроз печени, пневмония, инфаркт миокарда (после 7 недель), онкология.

Как заливать скипидарный состав:

1. Налить в ванну до отметки нужное количество воды температурой 36-37°.

2. В мерный сосуд налить скипидарный состав. Если это белая эмульсия, то, прежде чем налить, необходимо как следует взболтать ее в банке или размешать. Желтый раствор взбалтывать и размешивать не требуется — он всегда однородный.

3. Очень важно заливать скипидарный раствор в кастрюле именно кипятком или горячей водой. Если ее вылить прямо в ванну при температуре 36-37°, могут образоваться комочки.

Принятие ванн

Легли в ванну, ноги со стороны крана. Вода до подбородка, накрывает сердце, руки погружены в воду. Должен быть помощник, чтобы держать градусник.

Помощник должен по вашему указанию открывать кран с горячей водой и регулировать струю и следить за температурой. Если вам нужно повысить температуру до 39, закройте кран при температуре 38,5 и чуть-чуть подождите, пока горячая вода от ног подойдет к туловищу.

После окончания процедуры не следует вытираться, надо просто набросить полотенце на тело и похлопать по нему руками. После белой ванны надевают белье и ложатся в постель на 2 часа. После желтой или смешанной ванны надо хорошо завернуться и очень тепло укрыться, чтобы хорошо пропотеть. Время потения 20-40 мин. После того, как потоотделение закончится, надо вытереть тело, надеть сухое белье и отдохнуть еще 2 часа. После ванны полагается горячее питье (чай с медом или с малиновым вареньем).

Режим с
Более мо
...ны можно
...вые 4-5 дн
...рез день, по
Концентра
...тах от 20 д
...х воды. Для
Изменять
... чем на 5 м
...вится, надо
...елтой.
При приеме
...кты, содержа
...яную, гречн
...щей и фрук
...стых наруше

| Белой скипидарной эмульсии | |
|----------------------------|--|
| К-во белой эмульсии | |
| 20 | |
| 25 | |
| 30 | |
| 35 | |
| 40 | |
| 45 | |
| 50 | |
| 55 | |
| 60 | |
| 65 | |
| 70 | |
| 75 | |
| 80 | |
| 85 | |
| 90 | |
| 95 | |
| 100 | |

Режим скипидарных ванн:

Более молодым и более крепким людям белые ванны можно делать чаще, не 2 раза в неделю, а первые 4-5 дней ежедневно, следующие 100 ванн — через день, потом 2 раза в неделю.

Концентрация белой эмульсии изменяется в пределах от 20 до 120 мл в разведенных 150-170 литрах воды. Для желтого раствора — от 40 до 120 мл.

Изменять концентрацию постепенно, но не более чем на 5 мл. Когда после желтых ванн АД понизится, надо применять 2 белые ванны после 1 желтой.

При приеме ванн надо есть курагу, изюм и продукты, содержащие витамин В₁ (тиамин), орехи, овсяную, гречневую крупы, ржаной хлеб, больше овощей и фруктов. Чтобы не было сердечно-сосудистых нарушений.

СХЕМА ПРИЕМА ВАНН

С белой скипидарной эмульсией (объем воды — 150 л)

| № ван-ны | К-во белой эмульсии | Температурный режим, °C | | Продолжи-тельность ванны в мин. |
|----------|---------------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|
| | | сразу | через 5 мин. | |
| 1 | 20 | 36 | 37 | 12 |
| 2 | 25 | 36 | 37,5 | 13 |
| 3 | 30 | 36 | 37,5 | 14 |
| 4 | 35 | 36,5 | 38 | 15 |
| 5 | 40 | 36,5 | 38,5 | 15 |
| 6 | 45 | 36,5 | 38,5 | 15 |
| 7 | 50 | 37 | 39 | 15 |
| 8 | 55 | 37 | 39 | 15 |
| 9 | 60 | 37 | 39 | 15 |
| 10 | 65 | 37 | 39 | 15 |
| 11 | 70 | 37 | 39 | 15 |
| 12 | 75 | 37 | 39 | 15 |
| 13 | 80 | 37 | 39 | 15 |
| 14 | 85 | 37 | 39 | 15 |
| 15 | 90 | 37 | 39 | 15 |
| 16 | 95 | 37 | 39 | 15 |
| 17 | 100 | 37 | 39 | 15 |

С желтым скипидарным раствором (объем воды – 150 л)

| № ванны | К-во желтого раствора | Температурный режим, °С | Продолжительность ванны в мин. |
|---------|-----------------------|--|--------------------------------|
| 1 | 40 | 36, через 5 мин. 39 | |
| 2 | 45 | то же | 15 |
| 3 | 50 | то же | 15 |
| 4 | 55 | 36, через 5 мин. 39, последние 2 мин. 40 | 15 |
| 5 | 60 | то же | 15 |
| 6 | 65 | 36, через 5 мин. 39, последние 4 мин. 41 | 15 |
| 7 | 70 | то же | 15 |
| 8 | 75 | то же | 15 |
| 9 | 80 | то же | 15 |
| 10 | 85 | то же | 15 |
| 11 | 90 | то же | 15 |
| 12 | 95 | 36, через 5 мин. 39, медленно повышать до 41, последние 4 мин. 41-42 | 15 |
| 13 | 100 | то же | |
| 14 | 105 | то же | 15 |
| 15 | 110 | то же | 15 |
| 16 | 115 | то же | 15 |
| 17 | 120 | то же | 15 |

Смешанные скипидарные ванны (начальный объем воды – 150 л)

| № ванны | К-во скипидарного состава в мл. | | Температурный режим, °С | Продолжительность ванны в мин. |
|---------|---------------------------------|------------------|--|--------------------------------|
| | белой эмульсии | желтого раствора | | |
| 1 | 20 | 40 | 36, через 5 мин. 39 | |
| 2 | 25 | 40 | то же | 15 |
| 3 | 30 | 40 | то же | 15 |
| 4 | 30 | 40 | то же | 16 |
| 5 | 35 | 40 | то же | 16 |
| 6 | 35 | 40 | то же | 16 |
| 7 | 35 | 40 | то же | 16 |
| 8 | 40 | 40 | 36, через 5 мин. 40 | 16 |
| 9 | 45 | 45 | то же | 16 |
| 10 | 45 | 45 | то же | 16 |
| 11 | 50 | 50 | 36, через 5 мин. 40, последние 4 мин. 41 | 17 |
| 12 | 55 | 55 | то же | 17 |
| 13 | 60 | 60 | то же | 18 |
| | | | то же | 18 |
| | | | то же | 19 |

НАУЧИТЕСЬ, ДРУЗЬЯ, ТЕРПЕНИЮ

Перед вами еще одна глава с ответами на вопросы читателей. Прежде чем перейти к ним, позволим себе небольшое вступление.

Рекомендации по траволечению, по очищению организма, которые дает Иванченко, требуют времени. Подчас длительного. Быстрые результаты приносит лишь хирургия. Тут уж, действительно: наркоз, очнулся — чего-то уже нет и никогда не будет. Нам кажется, в большинстве случаев потерпеть — лучше.

И еще. В почте нет-нет да и содержатся жалобы: я, мол, все выполняю, как советует Иванченко, но улучшений нет.

Да, и так бывает. Иначе — чего лучше и проще — у вас проблемы со щитовидной железой? Мы вам — лапчатку белую, и полный порядок. Ан нет, не получается. Люди разные. Кому-то помогает, кому-то — нет. Пробуйте другие методы, другие травы. А главное — больше читайте. Что бы стать самому себе доктором, надо самого себя хорошо знать. Полезно обладать знаниями по предмету ЗОЖ. Это не мы придумали. Многие читатели в своих письмах повторяют то же самое.

Ну, а теперь послушаем профессора.

ВОПРОС. С января 1996 года по настоящее время я сделал уже 12 чисток печени с применением специального сбора трав. Два года ежедневно утром и вечером чистил кишечник. После каж-

дой чистки у меня выходила всякая грязь. Но в результате всех усилий камни в желчном пузыре как были, так и есть. Почему? Врач предлагает операцию. Но мне 68 лет, и хотелось бы обойтись без нее.

607030, Выкса, Нижегородская обл., м-н Голя, д. 56, кв. 79. Теплому Василию Ивановичу.

ОТВЕТ. Чистки печени не помогают, если желчный пузырь полностью забит камнями. В медицинской терминологии это называется отключенный желчный пузырь. В этом случае под действием только трав пузырь просто механически сократиться не может и не в состоянии выбросить не только камни, но и песок. Происходит это в случае, если есть перегиб желчно-выводящих протоков. В результате развивается сильный застой желчи в желчном пузыре. Особенно часто это явление наблюдается у молодых людей с врожденными пороками развития желчно-выводящих путей. В таких ситуациях единственный метод — это очень медленное, постепенное растворение камней. Иногда оно может длиться месяцами и даже годами. Все зависит от структуры и плотности камней. Быстрее растворяются холестериновые и билирубиновые камни, медленнее — кальцинаты. В принципе сборы, описанные мной в главе «Гоните прочь горькую жизнь», подходят для этой цели. Кстати, в нашем Центре создан банк желчных камней, включающий сотни их разновидностей. Используя особую методику, мы достигаем строгой специфичности подбора средств, растворяющих конкретный камень у данного человека в значительно более быстрые сроки.

ВОПРОС. Мне 53 года. Экономист. Много двигаюсь, бегаю, отдельно питаюсь, иногда голодаю

...всю жизнь всякая грязь. Но я
камни в желчном пузыре
Почему? Врач предлагает
т, и хотелось бы обойтись
городская обл., м-н Го
Василию Ивановичу
не помогают, если жел
абит камнями. В меди
азывается отключенный
чае под действием толь
нически сократиться не
просить не только кам
то в случае, если есть
отоков. В результате
келчи в желчном пу
ение наблюдается у
ни пороками разви
В таких ситуациях
медленное, посте
ногда оно может
и. Все зависит от
Быстрее раство
биновые камни,
е сборы, опи
ькую жизнь»,
ашем Центре
ющий сотни
етодику, мы
ора средств,
анного чело
и.
Много дви
да голодаю

24 часа в неделю. Последние полгода выполняю гимнастику Ниши, читаю настрои Сытина. При всем при этом из-за сидячей работы у меня образовался геморрой, а полтора года назад врач при осмотре обнаружил и полип прямой кишки 3х4 см. Предложили операцию. Но я пока воздерживаюсь. Провела курс лечения пол-палой, делала клизмы с упаренной уриной, чистотелом, чистила кишечник. Может, есть еще какие-то народные средства от геморроя и полипов в кишечнике?

745100, Туркменистан, Небитдаг, кв-л 225, д. 2, кв. 4. Чайтуллиной Флориде Сафиевне.

ОТВЕТ. Мы уже не раз писали об использовании чистотела при доброкачественных опухолях в микроклизмах. Они как раз наиболее эффективны при полипах прямой кишки и полипозе толстого кишечника, а также при полипозе желудка. Рекомендую еще и прием сока свежего чистотела внутрь. Если сока нет, можно использовать настой сухой травы. Лучше — в смеси с другими противоопухолевыми травами. Дело в том, что современные данные показали: полипы вызываются особыми вирусами, поэтому лучше всего комбинировать чистотел с растениями, оказывающими противовирусное, антибактериальное и противоопухолевое действие. Сюда относятся цветы таволги вязолистной, соцветия бодяка полевого (осота розового), соцветия календулы лекарственной, трава зверобоя, трава репешка обыкновенного.

Все это берется в соотношении: чистотел — 3 ч., таволга — 3 ч., бодяк — 1 ч., календула, зверобой, репешок — по 2 ч. Готовится настой так: залить сбор кипятком в соотношении 1:3, настоять час, процедить. Использовать для микроклизм по 50 мл за час до сна в теплом виде. Для приема внутрь по 1/3 стакана три раза в день до

еды. Наиболее эффективно употребление этого сбора во время короткого голодания, хотя бы 2-3-дневного.

ВОПРОС. В 1984 году мне удалили правую долю щитовидной железы. В 1987 и 1989 годах родила двух девочек. Все было нормально. Но с 1993 года вдруг стала болеть голова, начала уставать, не могла находиться в духоте и на солнце. Однажды просто стало плохо: свело руки, подскочило давление. После этого стала чаще лежать. Пролечилась в больнице 15 дней. Выписалась. А все как было, так и осталось. В Рубцовской районной больнице поставили диагноз: вегето-сосудистая дистония и гипотиреоз, правда, в легкой степени. Что делать?

658281, Алтайский край, Рубцовский р-н, с. Тишинка, Красниковой Людмиле Н.

ОТВЕТ. Такие случаи довольно часты, так как хирурги во время операции не могут определить, сколько конкретно нужно удалить ткани щитовидной железы, чтобы была сохранена хотя бы частичная ее нормальная функция в оставшейся минимальной части. Поэтому чаще всего после операции развивается именно явление гипотиреоза, то есть недостатка гормона щитовидной железы.

В последние годы многие рекомендации по лечению этого заболевания пересматриваются, особенно западными специалистами. Если раньше рекомендовали пожизненно пить препараты тиреоидина, то в последнее время все чаще рекомендуют использовать травы или растения, стимулирующие функцию щитовидной железы: фейхоа, мокрица (звездчатка средняя), бодяга, морская капуста, хурма, зеленые грецкие орехи, дурнишник и некоторые другие. Но отмечу, что рекомендации по ис-

использованию таких йодосодержащих растений при заболевании щитовидной железы справедливы именно для гипотиреоза. Их нельзя или с большой осторожностью можно использовать при эутириозном зобе. При тиреотоксикозе же они противопоказаны.

ВОПРОС. В вестнике «ЗОЖ» много пишется про использование сока чистотела при лечении опухолей. Я пила его целый год, но в лечении миомы так ничего и не добилась. В чем дело?

Москва, Семенова Ирина.

ОТВЕТ. Дело в том, что сок чистотела при опухолях используется двояко. При опухолях печени, кишечника, желудка можно принимать его внутрь, начиная с 1 капли на прием и доводя до 15 капель, каждый день увеличивая по 1 капле, а затем снижая в обратном порядке. Мой опыт показывает, что такой прием дает неплохие результаты, задерживая развитие метастазов рака, особенно после операций и химиотерапии. В данном письме речь идет о доброкачественной опухоли. Механизм действия чистотела основан на торможении деления клеток, чего не происходит при развитии фибромиомы — это доброкачественная опухоль. Поэтому рассчитывать на то, что миома будет уменьшаться при употреблении чистотела, нереально. В лучшем случае ее рост затормозится. Более того, важнейший момент: при приеме внутрь чистотел поступает в печень и полностью практически нейтрализуется ею. Поэтому, если уж принимать чистотел при доброкачественных опухолях, то только под язык либо в микроклизмах, так как в этом случае сок чистотела всасывается сразу в кровь, минуя печень. Замечу, что более эффективен свежий чистотел. Он может

храниться в холодильнике без консервантов в течение 2—3 месяцев.

ВОПРОС. Можно ли вылечить блефарит? Мне врачи в один голос твердят, что эта болезнь неизлечима.

461010, Оренбургская обл., г. Бузулук, ул. Рязанская, 130. Ануфриевой Т. Ю.

ОТВЕТ. Блефарит вылечить можно. Но я бы поставил вопрос шире: можно ли вылечить хронические воспалительные заболевания разных органов, не только век? Например, панкреатит, гепатит, цистит, гастрит, бронхит, полиартрит, тонзиллит и другие.

В нашем Центре накоплен большой опыт принципиально нового лечения этих заболеваний не антибиотиками и даже не противовоспалительными травами, а с помощью так называемой частотно-резонансной терапии.

Оказывается, каждому вирусу и микробу присуща своя резонансная частота. Если использовать античастоту в противофазе, то она будет убивать самые разные микробы, вирусы специфическим способом. Для этого существует соответствующая аппаратура. Как правило, требуется лишь несколько сеансов. А дальше мы подключаем все методы, которые стимулируют защитные силы организма и иммунитет.

Теперь о том, что можно сделать в домашних условиях. Если имеется стадия обострения хронических воспалительных заболеваний с высокой температурой (выше 38—39 градусов), то лучший метод — это использование полных холодных ванн либо местных ванн. Если измерить температуру тела до ванны и сразу после нее, она снижается на 1—

1,5 градуса. Можно принимать такие ванны каждые два часа, пока температура не станет нормальной. Во всяком случае, это намного безопасней любого аспирина и антибиотиков. Некоторые западные специалисты, а также последователи П.К. Иванова рекомендуют обливания. Я в свое время встречался с Ивановым и убедился в действительной эффективности этих обливаний. Но обливания — более контрастный, более резкий метод, чем ванны, его труднее дозировать. Ванны легче для ослабленного человека.

На втором этапе, если вы сняли обострения и сбили температуру — она стала субфебрильной, 37–37,5 градуса или даже нормальной — встает задача борьбы с хроническим воспалительным процессом. Тут единственная надежда — на подъем иммунных защитных сил организма.

Для этого можно использовать самомассаж рефлексогенных зон и биологически активных точек, ответственных за иммунитет. Главной точкой является точка тимуса (зобной железы), которая находится в углублении яремной впадины грудины у основания шеи. Две другие точки вам уже известны (см. «Здоровье в порядке — спасибо за рядке»). Это точка хэ-гу — в углублении между большим и указательным пальцами, и цзу-сань-ли — она находится в верхней трети голени (если положить руку на колено, то средний палец укажет на эту точку).

Массировать их обычным способом — резкой прессацией в течение 30–40 секунд 3–5 раз в день.

ВОПРОСЫ. Спасибо за статьи о кандидозе и очень полезные беседы с доктором Иванченко. Кстати, у меня к нему вопрос относительно мно-

мы. Врачи настаивают на операции. Но ведь можно ее избежать? Я пью настои трав, но... миома не рассасывается.

347340, Волгоградск, ул. Энтузиастов, д.22, кв.9. Гилюдяевой Г. И.

* * *

7 лет назад мне поставили диагноз: фиброма. Рекомендовали периодически наблюдаться у гинеколога. Сейчас на основании УЗИ врач ставит другой диагноз: эндометриоз. Что это за болезнь? И можно ли ее как-то лечить?

309510, Белгородская обл., Губкин-7, ул. Новая, д.16, кв.26. Зубковой Татьяне Николаевне.

ОТВЕТ. В главе «Второе сердце женщины» я рассказывал о лечении фибромиомы. Но сейчас я акцентирую внимание на разнице фибромы и миомы. Фиброма — это опухоль более плотная, из соединительной ткани. Миома — опухоль из мышечной оболочки матки. Естественно, чем опухоль плотнее, тем ее труднее и дольше нужно лечить. Разумеется, не оперативно.

В «ЗОЖ» и некоторых книгах по здоровью имеются рекомендации по лечению фибромы растениями, усиливающими кровенаполнение тазовых органов: речь идет о таких травах, как полынь горькая, алоэ древовидное, кирказон ломоносовидный и другие. К сожалению, авторы дают лишь общие рекомендации, а фибромиома — болезнь серьезная, и если у женщины она растет внутрь полости матки, после употребления таких растений может развиться очень сильное кровотечение, ведь вышеуказанные растения — это abortивные средства. Поэтому я советую использовать эти сборы только в случаях, когда фибромиома растет интерстициально (внутри) в стенки матки либо наружу. Риск

кровотечений в этих случаях практически ничтожен.

Врачи-гинекологи в случаях кровотечений, кстати, рекомендуют чистки, выскабливания слизистой матки. К сожалению, как указывает читательница Зубкова, после таких манипуляций иногда заносится инфекция, и возможно развитие очень серьезного заболевания даже спустя многие годы после хирургического вмешательства, которое называется эндометриоз. По последним данным, в его развитии большую роль играют так называемые медленные вирусы типа вирусов герпеса. Они могут жить постоянно, годами в ткани матки, яичников, не вызывая каких-либо изменений, патологий, но в результате хирургической травмы, а также общего ослабления иммунитета начинают усиленно размножаться и стимулировать деление клеток слизистой оболочки матки, в других местах — например, в области яичников, шейки матки и др.

Процесс может пойти по всей полости дна таза. Он настолько опасен, что иногда приходится удалять и матку, и яичники, и даже некоторые другие тазовые органы.

К сожалению, гормональные препараты лишь приостанавливают этот процесс, к тому же они весьма дороги. После их отмены рост эндометриоза начинается снова.

Мной разработана методика восстановления гормонального баланса женщины с помощью лекарственных растений, но многие травы весьма дефицитны. Из доступных средств можно рекомендовать хотя бы прием воробейника или корня с корневищами малины в виде настоев, отваров так, как указывалось в главе «Второе сердце женщины».

ВОПРОС. У меня ревматоидный полиартрит. Болят все суставы. Вынуждена принимать по 1/4 таблетки гормонального препарата полькортолона. Что можно принимать еще, какие пить травы, чтобы нормально ходить?

413008, Самара, ул. Нововокзальная, д. 3-а, кв. 41. Ефимовой Надежде Александровне.

ОТВЕТ. Прежде всего необходимо всеми возможными методами сняться с гормонов. Если человек длительное время принимает препараты глюкокортикоидов (гидрокортизон, дексаметазон и другие), то у него снижается выработка собственных гормонов в надпочечниках. Человек становится зависимым от лекарства, что и происходит в данном случае. Можно использовать натуральные средства стимуляции собственных надпочечников для выработки ими противовоспалительных гормонов и включения защитных сил организма.

Обычно я рекомендую сбор трав, описанный мною в книге «Фитотерапия народов мира». В него входят:

солодка голая (корневища с корнями) — 1 часть, трава хвоща полевого — 2 части, цветы бузины черной — 1 часть, трава паслена сладко-горького — 1 часть.

Сбор залить кипятком в соотношении 1:3, настоять час, процедить. Принимать 1 раз в день, желательно сразу после сна в 6–7 часов утра (время максимума биоритма надпочечников). Курс — 3–4 недели по полстакана.

Учтите, что при наличии язвенной болезни желудка, гипертонической болезни стимулировать собственные надпочечники необходимо под контролем врача.

Принимая вышеуказанный настой, вы через какое-то время отметите его хорошее противовоспалительное действие, повышение общего тонуса,

исчезновение слабости, снижение утомляемости, уменьшение СОЭ. Суставы станут более подвижными, часто при такой терапии уменьшаются доброкачественные опухоли, а иногда они и вовсе рассасываются.

При ревматоидном полиартрите можно использовать компрессы из листьев лопуха — хорошее обезболивающее средство.

Для этого нужно брать только свежие листья. Сделайте на внутренней стороне листа насечки ножиком и этой стороной прижмите лопух к коже над болевой зоной, прибинтуйте лопух к суставу. К утру вы увидите, что лист почти весь высох, а движение в суставе менее болезненно. Такой компресс можно ставить в течение двух недель каждый день, даже если боли исчезли. Дело в том, что через 8—9 дней после того, как вы прекратите ставить компресс, они возобновятся вновь. Метод хорош именно для местного лечения полиартрита. Но вместе с тем нужно помнить, что ревматоидный полиартрит — общее заболевание всего организма, и оно требует общего противовоспалительного лечения.

ВРАГ КОВАРЕН, ОПАСЕН, НО ПОБЕДИМ

Тема этой беседы необычайно актуальна — инфекция мочеполовых путей. Разумеется, в одном материале невозможно охватить все аспекты темы, которая без преувеличения касается едва ли не каждого. Однако кое-какие важные и полезные сведения читатели получают.

— Скажите, профессор, я помню время, когда об инфекции мочеполовых путей говорили почти шепотом. «Подхватить» трихомонаду или хламидии, я уже не говорю о гонококках, считалось чем-то совершенно неприличным. О грибке кандиды и герпесе вроде как бы не знали вообще. А сегодня обо всем этом говорят совершенно открыто, вслух, как бы наслаждаясь темой. Мы что, имеем дело с падением нравственности?

— Ни в коем случае. Скорее, мы имеем дело с преодолением нашей глупости, недомыслия и необразованности. Просто в то время, о котором вы вспоминаете, медицина недооценила силу и коварство врага.

— Но, простите, сегодня школьнику известно: антибиотики убивают вышеперечисленные микроорганизмы в считанные дни. Посев самых страшных мочеполовых микробов уничтожается тем же пенициллином буквально на глазах.

— Так то посев. А когда микроорганизмы получают толчок для сверхразмножения в организме

человеческа — это совершенно иное дело. Во-первых, не так-то просто «достать» безболезненно для организма человека. А во-вторых, сегодня накоплено много данных — есть работы очень серьезных ученых, — которые говорят о том, что многие вирусы, вызывая мутации генов, способствуют образованию рака, саркомы, лейкозов и многих других очень серьезных неприятностей.

— Словом, когда вы читаете в газетах объявление о том, что некто вылечивает в мгновение ока и наверняка хламидиоз, трихомониаз, гарднереллез и прочие напасти, то к подобной рекламе надо относиться очень осторожно?

— Действительно, если уролог использует суперсовременные-сверхсильные антибиотики, то формально он может выполнить задачу — «задавить» микробы. Но на самом деле в итоге у пациента появляются новые проблемы. Во-первых, возникает дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, мочевых, дыхательных, половых путей. Причем, чем сильнее антибиотик, тем соответственно выраженнее и степень дисбактериоза. Восстанавливать нормальную микрофлору приходится затем недели и месяцы. А вспомните пресловутый грибок «кандида албиканс» (ему будет посвящен отдельный выпуск «Предупреждения плюс»), для него ведь антибиотики просто лакомое блюдо, которое ведет к сверхразмножению этих тварей. Во-вторых, острое воспаление постепенно переходит в хроническое. Дело в том, что антибиотики подавляют только микробы, на воспаление — а это защитная реакция организма — они не оказывают никакого воздействия. Если воспалившийся орган имеет врожденную слабость, то в случае лечения антибиотиками очень быстро именно в нем развивается хроническое воспа-

ление или самоповреждение (аутоаллергия). Одним словом, возникает порочный круг хронического состояния, из которого пациент сам, к сожалению, выбраться не может.

В-третьих, при воздействии антибиотиками на микробы и грибки продукты их распада, являясь очень токсичными, повреждают внутренние органы — печень, почки, кровь, иммунную систему и так далее.

В-четвертых, избыток антибиотиков годами аккумулируется в промежуточной ткани организма (в печени, в сосудах, почках и др.), вызывая его зашлаковывание.

— Так что, не пойму, человечество бессильно против этой нечисти?

— Ну, я бы так не сказал. Я несколько утрирую ситуацию с тем, чтобы — подчеркиваю еще раз — обратить внимание на коварство и силу «противника». Ведь многие люди полагают, что их очистит пачка трихопола или другого сильного препарата. Ничего подобного. Лечение должно быть весьма серьезным и длительным.

— И все же в чем проявляется инфекция в мочеполовой системе?

— Обычно развивается острое хроническое воспаление мочевого пузыря (цистит) и уретры (уретрит). У женщин может присоединиться воспаление придатков, у мужчин — простатит. Обычно появляются боли в низу живота, учащенное болезненное мочеиспускание, моча становится мутной, появляются желтые выделения у женщин — бели. Характерно чувство жжения, зуда в уретре, особенно при генитальном герпесе и грибках кандид. Впрочем, симптомы могут быть и весьма незначительными или не быть совсем. Нередко больные даже не зна-

... о своем заболевании и служат источником его распространения. Особенно при инфицировании, то есть заражении гарднереллами, хламидиями, микоплазмами и уреаплазмами. Самое неприятное в этом случае то, что больные не придают значения этим симптомам (если они есть) или начинают самолечение антибиотиками. Инфекция приглушается. Становится устойчивой к препаратам, а воспаление переходит в хроническую форму. Так, ко мне на прием приходят пациенты, которые до этого десятки (!) лет безуспешно лечились антибиотиками, грязями, электрофорезом, травами, иглоукалыванием и даже новокаиновыми блокадами. Неприятные ощущения в мочевых путях на время лечения исчезали, но при малейшем охлаждении, переживаниях, стрессах, употреблении алкоголя, погрешностях в диете появлялись вновь.

— Вы сейчас, конечно, скажете, что вылечили всех этих страдальцев. Каким образом? Я доподлинно знаю, что лечение в таких случаях действительно очень затруднительно.

— Это стало возможно с помощью нового подхода к лечению — строго специфического подавления микробов с применением частотно-резонансной диагностики и терапии. Достаточно лишь нескольких сеансов.

— У меня вопрос, возможно, не совсем корректный. Вы могли бы с максимальной степенью честности сказать, насколько эффективна эта самая частотно-резонансная терапия?

— Знаете ли, вы меня просто убили! Я не в состоянии прочитать вам сейчас лекцию о методе. Поэтому лишь применительно к нашей теме. Известно, что каждый микроорганизм, каждая живая клетка в принципе имеет свою неповторимую час-

тоту колебаний. Сегодня существуют сверхточные приборы, которые способны улавливать эти колебания и различать их.

— То есть ставить диагноз?

— Совершенно верно. Причем для этого вместо длительных исследований, «посевов» и прочего достаточно буквально нескольких минут.

— А уровень точности?

— 97 процентов! Причем я параллельно, для лучшего убеждения пациента, сдаю его анализ и в Институт микробиологии.

— И что же?

— Пока подтверждение почти в 100 процентах случаев.

— Простите, Валерий Андреевич, но почему же тогда столько проблем с обнаружением паразитов? Ведь так просто: вооружить врачей вышеуказанным прибором и обследовать всех поголовно?

— Увы, это не так просто! Во-первых, и метод, и приборы для его воплощения в практику лечения появились сравнительно недавно и в очень ограниченном числе западных стран. Отечественные аналоги не могут генерировать частоты с разной формой импульсов и высокой точностью. Поэтому мы имеем также аппаратуру из США и ФРГ. Во-вторых, он стоит достаточно дорого. Наконец, в-третьих, необходимо длительное специальное обучение для работы по методу.

— Хорошо, выявление паразитов — понятно. А уничтожение?

— Помните душераздирающие рассказы о «Летучем голландце» — корабле, наполненном мертвецами, будоражившие в начале века воображение. Сейчас доказано, что подобные рассказы не лише-

ны правдоподобности. Найдена и причина гибели моряков: это появление при некотором стечении обстоятельств высокочастотных колебаний, которые разрушают живые клетки и приводят организм к гибели. Нечто подобное происходит и при использовании частотно-резонансного метода.

— И излечение наступает полное?

— В том-то и беда, что нет. Как, впрочем, и при лекарственной терапии. То есть острое воспаление снимается полностью, но вредоносные организмы все же находят укрытия и ждут своего часа, чтобы заявить о себе вновь.

Беда еще в чем — когда анализ на посев микробов становится отрицательным, люди, как правило, прекращают лечение. Такова психология. Человек считает, что он вылечился. Коварство же хронического воспаления мочеполовой системы заключается именно в том, что местный и общий иммунитет остается сниженным на многие месяцы, а порой и годы: инфекция может оседать в рубцах, спайках, лимфатических железах. Поэтому достаточно переохлаждения, и она «выползает» вновь. Кстати, согласно новейшим научным данным, микробы, вирусы и грибки могут образовываться спонтанно в желудочно-кишечном тракте, крови, лимфе из белкового материала.

— Ну, это, профессор, уже что-то новенькое! Прямо вот так из ничего?

— Между прочим, не особо и новенькое. Еще в 30-х годах немецкий ученый Г. Эндерляйден проводил исследования микробов в организме человека. Самозарождения микробов в организме человека. Увы, ученый мир тогда ему не поверил. О работах Эндерляйдена быстро забыли. Однако в 80-е годы, когда была разработана частотно-резонансная ди-

агностика, появилась возможность определить любой микроб, вирус, грибок без посевов на микробиологические среды, более того — убить его, тогда-то и вспомнили об Эндерляйдене. Действительно, скрупулезная проверка показала, что даже у безмикробных животных через какое-то время микробы появляются вновь. Пытались объяснить это повторной инфекцией, но ведь животные во время эксперимента жили в стерильных условиях.

— То есть, если вы правы, то, как ни крутись, а хламидии, кандиды, гарднерелла и прочая дрянь нам обеспечены?

— Не так категорично. Разработанный мной комплекс мероприятий по подъему местного и общего иммунитета позволяет почти полностью избежать рецидивов после частотно-резонансной терапии. Сам больной становится активным участником процесса профилактики обострений. Для этого нужны прежде всего терпение и труд.

Но прежде вернемся к воспалению. В своем развитии оно проходит несколько фаз. Первая — прилив крови, или гиперемия, — выражается в покраснении ткани. Кстати, тут есть такое весьма любопытное наблюдение. Очень часто при воспалении мочеполовой сферы воспаляются миндалины и область, расположенная у корня языка. Поверьте, взаимосвязь прослеживается очень часто и не случайно: именно в этих районах горла находятся рефлекторные зоны половых путей. Поэтому при их воспалении нередко пробуждается и дремлющая горловая инфекция. И наоборот. Если у вас часты рецидивы ангины, проверьтесь у уролога или гинеколога. Хуже не будет.

Вторая стадия — усиленное просачивание крови и лимфы в ткани за счет увеличения их прони-

даемости. Клинически это выражается в отеках. Далее следуют фазы нагноения, разрешения и, наконец, регенерации, то есть оживления.

— Не понял, к чему нашим читателям все эти весьма специфические знания?

— Дело в том, что в каждой из фаз я рекомендую использование особых лекарственных растений. Не просто сборы от воспалений, как это рекомендуется во множестве пособий по траволечению, а именно избирательно.

— К примеру...

Так, в первой стадии — гиперемии — наиболее эффективны дубильные вяжущие и обволакивающие (слизеобразующие) растения. К первым относятся кора дуба, бадан, кровохлебка лекарственная, сабельник болотный. Эти растения сужают сосуды и уменьшают, прекращают воспаление на первой стадии. Например, если у вас острая ангина, достаточно пополоскать рот, горло горячим отваром коры дуба и лапчатки прямостоячей несколько раз в день. На следующее утро ангину как рукой снимет. Вяжущие растения убивают и стрептококки, и стафилококки, и многие другие возбудители. К слизеобразующим относятся: алтей лекарственный, просвирник, мать-и-мачеха, белокопытник, купена лекарственная... У них механизм действия совсем другой, нежели у вяжущих. Они, как правило, не обладают прямым бактерицидным эффектом, но слизь может связывать микробы, затрудняет их размножение. Кроме того, слизь защищает слизистые оболочки от воспалений. Вот почему при рините (воспалении носа) начинает капать из носа. Нечто подобное происходит и при уретрите.

— А если воспаление перешло во вторую фазу?

У человека не только начальные симптомы, но и отеки, боли...

— Здесь растения первой группы совершенно бесполезны. Нужно использовать травы, обладающие рассасывающим и мочегонным действием: спорыш, одуванчик, березовые почки, подорожник, зверобой, василек, грыжник. Кроме того, необходимы эффективные стимуляторы коры надпочечников: череда, хвощ, солодка, бузина черная, эхинацея и другие.

— Я не ослышался относительно стимуляции коры надпочечников?

— Отнюдь. Дело в том, что при инфекции мочеполовых путей кора надпочечников сильно истощается. Для поддержания ее функции используют названные мной травы. Отвар или настой пьют только рано утром — с 5 час. до 7 час. и заваривают две чайные ложки сырья на стакан воды.

— А если воспаление все же развивается и переходит в стадию инфильтрации — нагноения?

— Тогда и растения нужно применять другие, способные улучшать микроциркуляцию, подавлять нагноение, убивать микробы. Лучше всего это делают эфирно-масличные, которые почти всем известны: донник желтый, тысячелистник, березовые почки и молодые листья березы, лаванда, багульник, чабрец и другие. По последним данным, сюда же примыкают и растения, содержащие полисахариды и антибиотики — манжетка, календула, подорожник, девясил, лопух.

Кстати, в подобных случаях очень хорош синий йод.

— Мы рассказывали о нем нашим читателям в вестнике «ЗОЖ».

— Я смотрел те материалы. К сожалению, их

— Николай (С)
...венную ошибку
... синего йода
— Так, может
... Как приготовить

— Вы берете 50 м
...одите в ней 10 г
...ложка с верхом. Р
...у сахарного пес
...оты — буквально
...но кипятите 150
...альную взвесь.
...бавляете 1 чайн
...того самого, что

— А что, Ст

— Слагаемые

...агал кипятить с
...ри этом полно
...авления лимон
...чень мало врем
...до месяца. П
...до чайной ложк
...антисептик. П
...едостаток. У
...тая форма т
...овидной желе
...зальнейшее р

Двинемся
...стадии воспал
...гноения. Вот
...йод.

— Мы с

— Теперь
...живания,

автор — Николай Сторожук — допустил весьма существенную ошибку, рассказывая о способе приготовления синего йода.

— Так, может быть, стоит исправить эту ошибку? Как приготовить синий йод правильно?

— Вы берете 50 мл (четверть стакана) теплой воды, разводите в ней 10 г картофельного крахмала. Это чайная ложка с верхом. Размешиваете, добавляете чайную ложку сахарного песка — те же 10 г — и 0,4 г лимонной кислоты — буквально несколько кристалликов. Одновременно кипятите 150 мл воды. Именно в нее вливаете крахмальную взвесь. Даете остыть. И только после этого добавляете 1 чайную ложку 5-процентного раствора йода — того самого, что продается в аптеках.

— А что, Сторожук предлагал другой рецепт?

— Слагаемые были почти те же. Но он предлагал кипятить смесь вместе с йодом. Известно: йод при этом полностью испаряется. Наконец, без добавления лимонной кислоты синий йод хранится очень мало времени: от силы 6 часов, с кислотой же — до месяца. Принимать синий йод рекомендуется по чайной ложке 2 раза в день. Это очень сильный антисептик. Правда, он имеет и существенный недостаток. У женщин довольно часто бывает скрытая форма тиреотоксикоза — заболевания щитовидной железы. Синий йод может спровоцировать дальнейшее развитие заболевания.

Двинемся дальше. Если помните, мы прошли стадии воспаления, появления отеков, наконец, нагноения. Вот тут-то, помимо трав, и хорош синий йод.

— Мы справились с нагноением. Что теперь?

— Теперь нужно помочь организму в стадии заживления, регенерации. Для этого я советую ра-

стения-регенераторы, то есть способствующие быстрому восстановлению тканей. К ним относятся: трава будры плющевидной, горец птичий, лист подорожника, цвет пижмы, корни окопника... Можно также использовать растения женьшенеподобного типа — элеутерококк, родиола розовая, лимонник, заманиха высокая...

Впрочем, самое главное — не просто убить микробы, а повысить сопротивляемость организма. И здесь тоже могут помочь растения: березовые листья и почки, растения типа женьшеня, эхинацея, календула.

— Я знаю, что люди увлекаются чаем из зверобоя. Действительно он так полезен?

— Это очень мощное растение, работающее на всех стадиях воспаления, но у него есть один недостаток. Трава повреждает клубочки почек. Я знаю примеры, когда дети в пионерлагере собирали зверобой и пили как чай по совету вожатых в течение двух недель. Это приводило к появлению у некоторых крови в моче. Не случайно у зверобоя характерное название. Видимо, оно имеет под собой реальную почву. Принимать зверобой можно только в сборах с любыми другими растениями, смягчающими его действие. Особенно хороши здесь мочегонные.

— Хорошо. В разговоре было много теорий. А практически? Человек прошел курс лечения. У него вроде ничего нет. Никаких симптомов. Но вы всех напугали — микробы, мол, в засаде. Что надо делать, чтобы успокоиться?

— Могу рекомендовать доступный противовоспалительный сбор, который, конечно, не заменит антибиотика, но препятствует обострению мочеполовых инфекций после лечения антибиотиками и ЧРТ.

В него входят следующие травы: хвощ полевой, фиалка трехцветная, череда, паслен сладко-горький, со-
лодка голая (корневища), лист брусники, зеленчук (тра-
ва), будра, в соотношении 1:1:1:1:1:3:3:3; 1 столовую
ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять час,
лучше — ночь, в термосе, процедить и пить по 1/3 стака-
на три раза в день до еды. Курс лечения должен быть
продолжительным — 3-4 недели, чтобы восстановить
местный иммунитет организма.

— Скажите, этот вот метод ЧРТ — я понимаю,
он, наверное, хорош. Но не все могут обратиться
в Центр.

— Почему «наверное»? Я апробировал метод в
США еще в 1992 году. Написал много статей по
этому вопросу. Но для России — и не только для
нее — подобные методы — пока редкость. Приведу
один курьезный пример. В Арабских Эмиратах мне
пришлось лечить одного шейха от мочеполовой ин-
фекции. Я имел в распоряжении три дня, а надо
было обследовать его многочисленных (более 100)
жен, не прикасаясь к ним. Только с помощью час-
отно-резонансной диагностики мне удалось найти
именно ту, которая оказалась причиной болезни
старого шейха, и вылечить ее.

— Все это очень интересно. Но что могут вы-
нести читатели практического?

— Представьте, есть что-то вроде варианта ис-
пользования частотно-резонансной терапии — это
применение в восточной медицине особых травяных
подушек. Например, в Китае при мочеполовых ин-
фекциях издревле прикладывают на низ живота
лекарственные травы в виде подушечки и ходят с
ними в течение недели-двух, а иногда и больше.
Все симптомы болезни в итоге сжимает как рукой.

Когда я впервые узнал про этот метод, то подумал, что это восточная экзотика. Однако привез из Китая несколько подушек и раздал женщинам. Результаты превзошли все ожидания. Подушки оказались эффективны. Они устраняли болезненные месячные, нормализовывали цикл, снимали симптомы воспаления и более того — затормаживали рост эндометриоза и миомы матки.

Не случайно этому методу уже несколько тысяч лет. Современные исследования, проведенные в китайских клиниках и госпиталях, показали, что использование травяных подушек при предменструальном синдроме помогает 98 процентам женщин. Конечно, ученые запатентовали этот метод и держат в секрете составы трав для конкретных заболеваний. Ведь подушки выпускаются уже в промышленном масштабе. Этот метод, естественно, слабее, чем ЧРТ, но его можно использовать в домашних условиях.

— Можете предложить конкретный рецепт?

— Если откроете мою книгу «Секреты вашей бодрости», изданную еще в 1988 году, то узнаете, что уже тогда я приводил рецепт снотворных и других подушек, управляющих функциями организма. От этого уже недалеко и до микробной проблемы. Достаточно использовать в подушках летучие фитонциды, убивающие микробы.

— Что это за летучие фитонциды?

— Это название своего рода летучих антибиотиков из ароматических душистых растений. Например, всем известная лаванда убивает микробы не только при приеме внутрь, но и на расстоянии. А то, что лук и чеснок обеззараживают воздух и весь организм, — это известно каждому читателю.

Теперь о подушках.

Самую простую подушку можно сделать из травы пижмы, тимьяна (чабрец) и душицы. Возьмите по 1 ст. ложке каждой травы, измельчите ее в порошок на кофемолке и зашейте в обычную тонкую хлопчатобумажную ткань. Несмотря на то, что травы находятся в мешочке, их аромат будет сохраняться и действовать на протяжении нескольких недель.

Мешочек сшейте, повторяю, из тонкой ткани размером 10x10 см, пришейте лямочки и носите, приложив на низ живота, не снимая по возможности даже на ночь за 7 дней до месячных и через 7 дней после.

По моим наблюдениям, эти травы имеют резонанс с мочеполовыми органами, успокаивают болевые ощущения в низу живота и даже нормализуют цикл. Конечно, они не убьют хламидии, кандиды, цитомегаловирусы, что легко делается с помощью ЧРТ, но, по крайней мере, они облегчат течение воспаления.

— Что же ваше любимое голодание? Мы о нем как бы и забыли?

— К сожалению, полное голодание при хронических мочеполовых заболеваниях лишь ухудшает состояние больных. Это связано с тем, что иммунитет слабеет, микробы выходят из очагов воспаления и начинают развиваться, что способствует повторной инфекции.

Лучше в данном случае соковое голодание. При этом используются те соки, которые подавляют микробы: свежей вишни, черешни, зеленых яблок, груш, свеклы. Например, негритянская целительница из Нью-Йорка Х. Квин применяет 70-дневное соковое голодание с хорошими результатами. Это не значит, что каждому нужно голодать столько времени, но, посоветовавшись с врачом, вы можете

выбрать оптимальный вариант. Неплохо дополняют травы и диету точечный и зональный самомассаж стоп и ладоней в месте проекции уретры, влагалища и яичников. Техника массажа индивидуальная. При болевых ощущениях лучше использовать тормозной метод: массировать тупым концом карандаша 2-3 минуты каждую зону. При отсутствии болевых ощущений, но положительных посевах на микробы лучше стимулировать эти зоны по 1 мин. 8-10 раз в день сильным болевым нажатием.

— Валерий Андреевич, в последнее время много говорят о бактерицидном действии тяжелых металлов. Например, ионов серебра.

— Серебряная вода действительно используется в урологии, например, при гонорее. Серебро применяют еще и при хронических бронхитах, воспалении почек, желудочно-кишечного тракта. Аналогично действует и так называемая «мертвая» вода, получаемая при ее электрохимической обработке. Но последнюю применяют в основном наружно. В Америке сейчас повсеместно увлекаются этой водой. Но подчеркиваю: внутрь используется в основном «живая» вода, а «мертвая» — только наружно — для умывания, обтирания лица, спринцеваний при уретритах и так далее. В США — это уже промышленный метод. Каждый может купить аппарат для приготовления «живой» и «мертвой» воды примерно за 100-120 долларов. Более того, сейчас очень популярна золотая вода, получаемая в золотых ионаторах. Считается, что она сильнее серебряной и к тому же больше показана ослабленным лицам с низким артериальным давлением при утомляемости, общей слабости, после инфекционных заболеваний и так далее. Понятно, что использовать эти активированные воды можно строго по реко-

мендации врача и только ограниченное время. Например, несколько дней. Дело в том, что ионы серебра и золота, накапливаясь в большом количестве, могут оказать токсичное действие, а не только убить микробы.

— Черт побери, в конце концов у меня складывается впечатление, что освободить организм от микробов вообще невозможно.

— Зададимся вопросом: «А нужно ли это?» В экспериментах на безмикробных животных (гнотобионтах) было установлено, что у них резко снижался иммунитет. Они жили значительно меньше, чем нормальные, загрязненные микробами животные. Отсюда напрашивается вывод: нам и далее предстоит жить в обычном загрязненном мире. Добиваться же нужно того, чтобы организм был устойчив ко всем вирусам, бактериям и грибкам. В том числе и мочеполовым инфекциям.

БОЛЬШЕ ЧИТАЙТЕ — БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ

Итак, сегодня очередная встреча с профессором, доктором медицинских наук Валерием Андреевичем Иванченко. Тема? Ответы на ваши вопросы, которых, признаться, невероятное количество. Причем многие из них требуют подчас усилий целого медицинского института. Поэтому сегодня мы выбрали самые простые. При этом один совет: хотите быть здоровыми — больше читайте. Мы все время пишем о питании, дыхании, физических упражнениях. Знания, между прочим, — это тоже путь к здоровью.

ВОПРОС. Действительно ли сосание подсолнечного масла помогает при многих заболеваниях?

Кировская обл. Светлана Николаенко.

ОТВЕТ. В свое время я был в Китае. Учился там в институте традиционной медицины и был свидетелем, что почти всем больным проводится процедура сосания растительного масла. Способ следующий: подсолнечное или арахисовое масло не более 1 ст. ложки сосредотачивается в передней части рта, затем масло сосется, как конфета. Глотать его нельзя. Процедура сосания делается легко, свободно, без напряжения 15–20 минут. Масло сначала густеет, затем становится жидким, как вода, и белым. Его нужно выплюнуть, когда оно станет, как молоко.

Если жидкость еще желтая, то процесс сосания не доведен до конца. В этом случае нужно его

КАЙТЕ —
ОДОРОВЫ

встреча с профессо-
наук Валерием Анд-
Ответы на ваши воп-
невероятное количе-
ребуют подчас уси-
ститута. Поэтому
простые. При этом
доровыми — больше
и о питании, дыха-
х. Знания, между
доровью.

и сосание подсол-
их заболеваний?
иколаенко.
в Китае. Учился
цины и был сви-
проводится про-
ла. Способ сте-
совое масло не
и в передней ча-
онфета. Глотать
ется легко, स्वा-
Масло сначала
и, как вода, и
да оно станет.
оцесс сосания
е нужно сп-

продолжить. После сосания необходимо выплюнуть жидкость и прополоскать рот. В ней содержится масса микробов, которые профильтровались через слюнные железы. Такая очистка является мощной кровоочистительной процедурой. Ее можно делать несколько раз в день. В выплюнутой жидкости находятся вирусы герпеса (с помощью частотно-резонансной диагностики мы нашли эти вирусы), коксаки, стафилококки, стрептококки, кандиды, аденовирусы и предположительно вирусы мутагены, вызывающие раковые мутации.

Казалось бы, все, но в последние годы появились данные, что механизм действия сосания растительного масла значительно сложнее. Не случайно оно помогает при стенокардии, где инфекция, казалось бы, ни при чем, при мигренях, головных болях, радикулитах, спастических колитах, запорах, болях в животе и даже при гипертонии. Этим вопросом заинтересовались московские ученые профессор Е. Вельховер и М. Никифоров. Они провели специальные исследования у неврологических и других больных, и оказалось, что при сосании растительного масла срабатывает механизм возбуждения парасимпатической нервной системы.

Что это значит? То же, когда во время еды выделяется желудочный сок, запускается парасимпатическая система. Поэтому процедура с растительным маслом помогает при всех состояниях, связанных с перевозбуждением симпатической нервной системы — стрессах, гипертонии, мигрени, стенокардии, синдроме Рейно и других. Сосание масла оказывает успокаивающее и обезболивающее действие даже при раке. Но есть и противопоказания. Не следует проводить процедуру: при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки (будет обострение), при поно-

сах, хронических энтероколитах с поносами, при пониженном давлении (процедура понижает давление), общей слабости — астеническом состоянии, депрессии, психических заболеваниях.

ВОПРОС. Слышала, что существуют простые народные способы отличить доброкачественную опухоль от злокачественной.

Москва. Надежда Сергеева.

ОТВЕТ. Еще в 1980 году, будучи в гостях у народных целителей Северного Кавказа, я познакомился с очень интересным народным способом определения рака. В течение двух дней нужно ничего не есть, а только выпивать ежедневно три стакана свежего морковного сока за три приема в смеси с молоком 2:1. Считается, что если в течение этих двух дней в опухоли ощущается неприятное жжение, боль, как от пчелиных укусов, значит, опухоль злокачественная.

На первый взгляд кажется, что это совершенно безграмотная проба. Однако я предлагал использовать ее нескольким больным с подозрением на злокачественную опухоль при мастопатии, миоме матки, аденоме простаты. Любопытно, что при доброкачественных опухолях никаких дурных ощущений больные не испытывали, а вот в нескольких случаях злокачественных — появлялись неприятные ощущения: ползание мурашек, покалывания и даже болезненные покраснения. С точки зрения биохимии, в этом нет ничего неожиданного. Дело в том, что морковно-молочная смесь является сильным антиоксидантом, то есть стимулятором перекисного окисления жиров, подобным водке с маслом. Поэтому этот метод годится только для раковых клеток. В результате свободного радикального окисления

жира в раковых клетках в них резко усиливается обмен веществ, поэтому опухоль набухает, отсюда и неприятные жжения в ней.

В доброкачественной опухоли, где происходит нормальное перекисное окисление жиров, не возникает никаких реакций. Подчеркиваю: это диагностический, а не лечебный народный метод, который еще нуждается в апробации.

ВОПРОС. Моей жене 58 лет. Она страдает мигренью и болезнью Рейно. При охлаждении белеют пальцы рук. Не функционируют слезные железы. Возможен ли метод оздоровления? Какой?
656022, Барнаул, Алтайский край, ул. Жданова, д. 15, кв. 1. Лебедеву А. Г.

ОТВЕТ. Синдром и болезнь Рейно, а также мигрень относятся к сосудистым заболеваниям. Болезни прогрессируют с возрастом. Проявляются они в том, что постепенно бледнеют, немеют, холодеют пальцы, появляются мурашки, на коже ощущается покалывание. Иногда человек даже не может из-за этого уснуть. В случаях нескольких подобных сосудистых заболеваний одновременно, как в данном, чаще всего причину следует искать в сосудистых центрах головного мозга, а именно в гипоталамусе.

Существует особая форма вегетативного невроза — так называемый гипоталамический синдром, когда нарушается сосудистая регуляция. Это случается во время климакса, после психических травм, но наиболее часто, как показывают последние исследования, виновны различные перенесенные, внешне незаметные инфекции головного мозга, такие, как гриппоподобные, аденовирусные, респираторные заболевания. По последним данным, в развитии гипоталамических синдромов большую роль

играют вирусы Коксаки разных типов, цитомегало-
вирусы и особенно вирусы Эпштейна-Барра. Самое
неприятное здесь то, что, скажем, человек переболел
ОРЗ много лет назад, а осложнения, как шлейф,
тянутся и прогрессируют спустя годы, потому что
виновники — вирусы и бактерии — сидят в клетках
головного мозга подобно герпетической инфекции.

Что делать? К сожалению, антибиотики в та-
ких случаях бесполезны. Сосудорасширяющие пре-
параты также дают лишь кратковременный эффект.
Помогает только комплексная терапия: скипи-
дарные ванны по Залманову, о которых много пи-
салось в «ЗОЖ», особенно для борьбы с осложне-
ниями — атеросклерозом конечностей, длительное
употребление сборов растений, обладающих анти-
септическим, бактерицидным, сосудорасширяющим,
антисклеротическим, антиспастическим и эстроген-
ным действием.

Из наиболее простых можно отметить следующий сбор
шишки хмеля, Melissa лимонная, цветы таволги вязо-
листной, трава зубчатки поздней, трава буквицы лекар-
ственной, головки клевера красного в соотношении
2:2:1:3:3:3. Столовую ложку смеси залить стаканом ки-
пятка, настоять в теплом месте 2–3 часа, можно оставить
на ночь. Процедить. Употреблять четыре раза в день —
за полчаса до еды и перед сном вначале по 1/5 стака-
на, затем понемногу увеличивая до 1/3–1/2 стакана в
зависимости от артериального давления.

В моей практике такой сбор используется мно-
го лет, и он неизменно оказывал хорошие резуль-
таты. Однако если после месячного употребления
улучшений не наблюдается, значит, необходимо
восстановить первичную регуляцию гипоталамуса и
убить микробы, вирусы и грибки. Это возможно
только при наиболее эффективной частотно-резо-

мансной терапии, например, проводимой в нашем Центре.

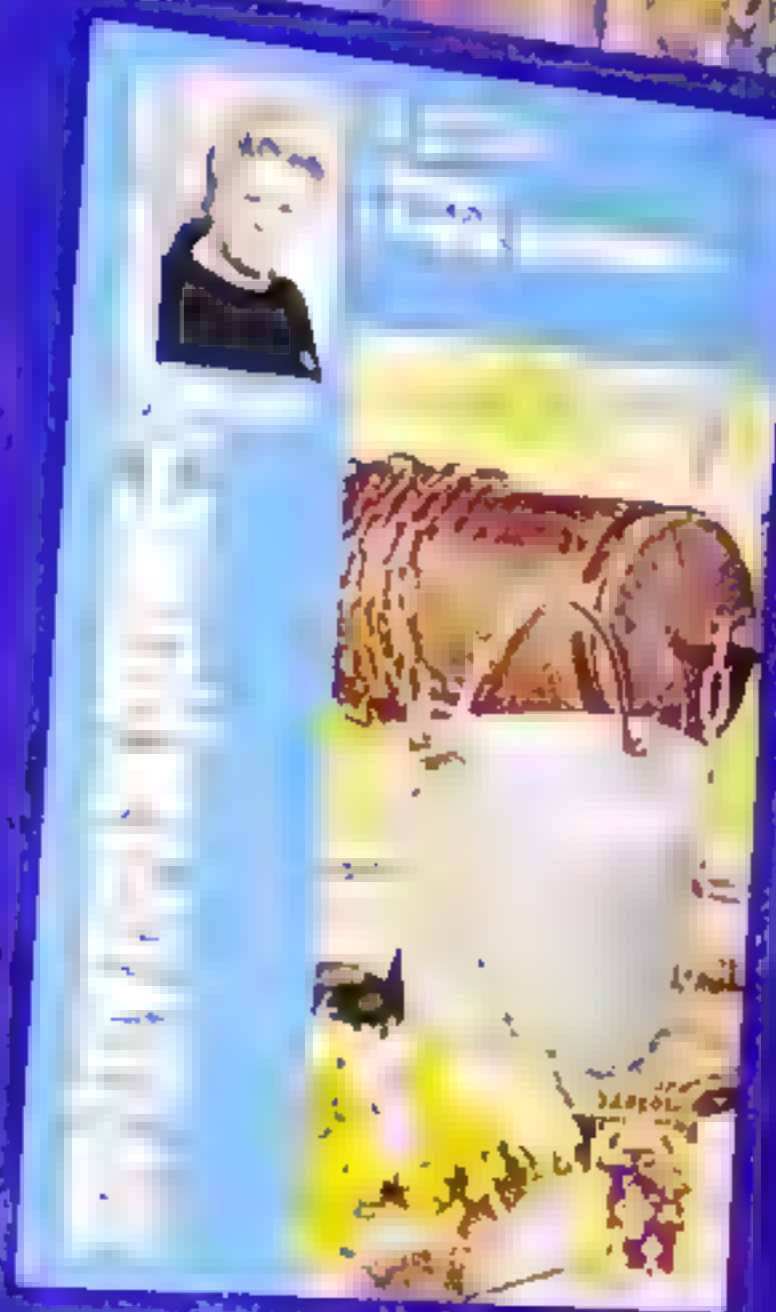
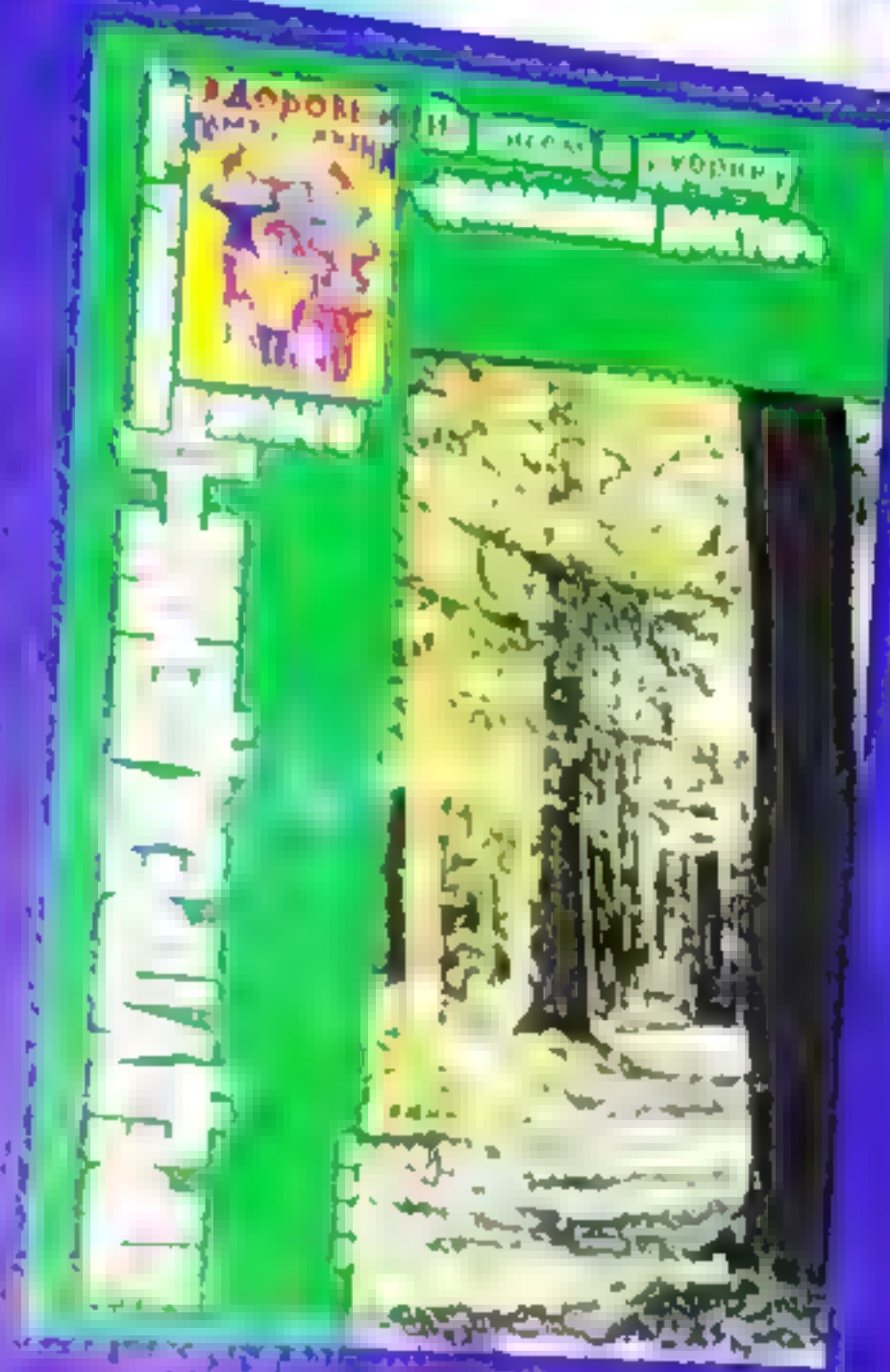
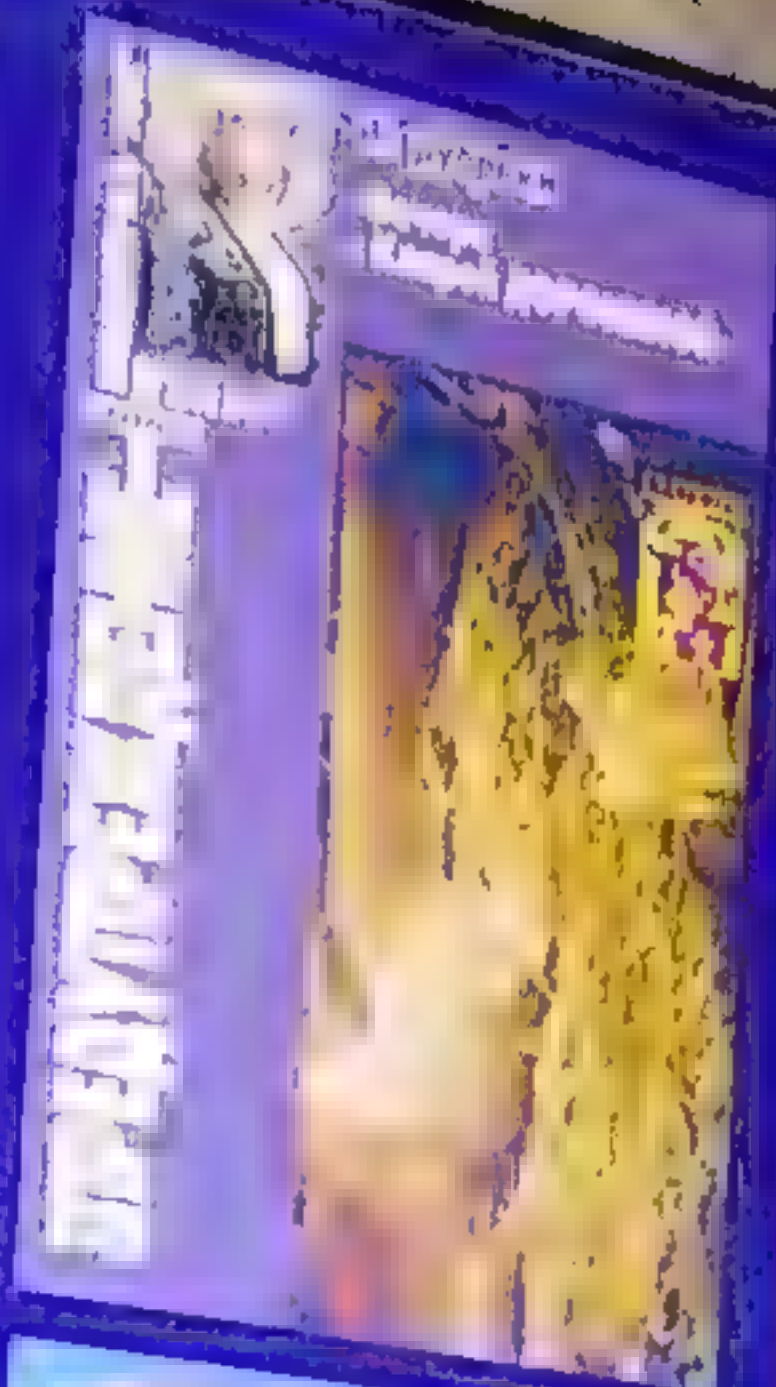
ВОПРОС. Мне 48 лет. Последние 15 лет болею загадочной болезнью – краурозом. Ни один врач не рассказал мне о ней ровным счетом ничего. Из учебников для медвузов узнала: «Предраковое заболевание. Причина неизвестна». Как же бороться с врагом, которого не знаешь в лицо?!

ОТВЕТ. Крауроз женских половых органов в последние годы начал встречаться все чаще и чаще. В Америке считается, что вызывают его так называемые медленные вирусы. Точнее, заболевание относится к медленным инфекциям. Что это такое? Это значит, вирусные заболевания гениталий вызывают мутации клеток, которые перерождаются. Сначала доброкачественно, а потом, возможно, и злокачественно. Сам вирус может потерять при этом всякое участие. От момента инфицирования проходит несколько лет. Проблема в том, что очень часто это заболевание переходит в настоящий рак. Лечить крауроз трудно, но возможно. Наиболее эффективно использовать сок чистотела в очень больших разведениях (1:100) наружно, спринцевания, тампоны. Еще лучше уже пропитанные соком чистотела тампоны применять с мазями и натуральными препаратами, обладающими противоопухолевым воздействием. Например, с 5-процентными мазями мумие или прополиса, с облепиховым маслом или соком каланхоэ.

В последние годы с хорошими результатами используется биостимулятор из печени акулы. К сожалению, он производится в США, дорог и в России малодоступен. Поэтому остается надежда на применение вышеуказанных средств.

Уважаемые читатели!

При чтении бесед у вас наверняка возникли вопросы, на которые порой бывает сложно ответить даже сотрудникам редакции. Поэтому можете звонить прямо в медицинский Центр, профессору Иванченко Валерию Андреевичу: (095) 919-84-40. Он готов выслушать и, по возможности, принять вас.



Библиотечка
«30Ж»

Готовятся к выходу в свет в серии
Библиотечка «30Ж» в 2003 году:

- «Ваши письма - самое дорогое, что у нас есть» (часть 1)
- Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник»
- «Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 6)
- «Беседы с профессором Иванченко» (часть 2)
- «Вечера с Кларой Дорониной» (часть 3)

Подписка на наши издания в объединенном каталоге
«ПРЕССА РОССИИ» в блоке «Здоровый образ жизни»
в разделе «Газеты»:

- «Здоровый Образ Жизни» Вестник «30Ж» и «БВ».
Индекс 50153.
- «Предупреждение». Индекс 26062.
- «Предупреждение Плюс. Библиотечка «30Ж».
Индекс 41777.

Здоровый образ жизни



Феликс Лосевский

«Полный пакет» для
предпринимателей
и коммунитариев
Клара Дороникина

ЖИЗНЬ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

2000 КОПИЙ

ТУРИС

ЖИЗНЬ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ
ЖУРНАЛ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ПОЛНЫЙ НАСТОЯЩИЙ ПРОСТОНАРОДНЫЙ РОССИЙСКИЙ ЛЕЧЕБНИК ФЕЛИКСА ЛОЕВСКОГО С комментариями Клары Дорониной

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным кол-
лективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге
«Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 08.01.2003 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Лазурский». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 275 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1298.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел писем и заказов розницы: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки:
(095) 261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91
(факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ГП «Московская типография № 13». 107005, Москва, Денисовский пер., 30
E-mail: type@printshop13.ru www.printshop13.ru

Содержание

Вступление 4

ПОЛНЫЙ НАСТОЯЩИЙ ПРОСТОНАРОДНЫЙ
РОССИЙСКИЙ ЛЕЧЕБНИК 7

Предисловие 9

Часть первая. БОЛЕЗНИ ГОЛОВНЫЕ 16

Глава I. БЕССОННИЦА 16

Глава II. БЕЛЬМО 18

Глава III. ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ 24

Глава IV. ГЛУХОТА 30

Глава V. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ 34

Глава VI. ЖАБА 39

Глава VII. ЗОЛОТУХА 45

Глава VIII. ЗУБНАЯ БОЛЬ 51

Глава IX. КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА 55

Глава X. МОЛОЧНИЦА 60

Глава XI. НАСМОРК 61

Глава XII. СТРЕЛЬБА В УШАХ 67

Глава XIII. СУМАСШЕСТВИЕ 68

Глава XIV. УГАР 74

часть

Гла

Гла

Гла

Гла

Гла

Гла

Гла

Гла

Табл

из

ме

в

пр

Реест

ул

с

и

по

часть вторая. БОЛЕЗНИ ГРУДНЫЕ 76

Глава I. ГРУДНИЦА БЕЗ НАРЫВА 76

Глава II. ГРУДНИЦА С НАРЫВОМ 80

Глава III. ИКОТА 84

Глава IV. КАШЕЛЬ 89

Глава V. КОЛОТЬЕ В ГРУДИ
С БОЛЬНЫМ ВДЫХАНЬЕМ 100

Глава VI. КОЛОТЬЕ В ГРУДЯХ И
БОКАХ С БОЛЬНЫМ ВДЫХАНЬЕМ 106

Глава VII. КРОВОПЛЕВАНИЕ 107

Глава VIII. ОДЫШКА 113

Таблица перевода единиц массы
из «аптекарского» веса, нюрнбергского
медицинского веса и других систем
в метрическую систему мер,
принятую в России 115

Реестр трав и различных лекарств,
упомянутых в сей книге,
с присовокуплением их латинских
и немецких наименований
по азбучному порядку 116

Вступление

Вот и наступил новый, 2003 год. Обычно говорят: в новый год — с новыми идеями, делами, начинаниями... А мы на сей раз предлагаем вам ой как хорошо забытое старое — «Полный настоящий простонародный лечебник» Феликса Лоевского, доктора изящных наук, философии и медицины, изданный впервые в 1818 году. Этот доктор, то ли поляк, то ли австрийский немец, был большим энтузиастом по части лечения, пользования, как тогда говорили, больных людей небогатого сословия. Тридцать с лишним лет колесил он по необъятным просторам России и из богатейшей своей лечебной практики сделал одно, актуальнейшее и по сей день для подавляющего большинства населения нашей страны, заключение: лечить в России можно и нужно простыми народными средствами — настойками, разными отварами (взварами), припарками, мазями, травами, ягодами, корнями и так далее, главное — «без иноземных и купленных лекарств».

Конечно, многое с тех, екатерининских, пор изменилось в плане нашего быта. Но это касается, главным образом, городских жителей, да и то относительно, в условиях, когда бастуют коммунальные службы, нет отопления и просто горячей и холодной воды. Тем не менее, методы и средства, описанные Лоевским, потребовали комментариев и разъяснений: кто

теперь знает, что, например, такое «размазня», или «припарка», или «кориния»? Долго и безуспешно искали мы того, кто смог бы выступить в роли, так сказать, переводчика. И, отчаявшись уже было, оставили эту идею... Спасение, как всегда, было рядом.

Однажды в редакцию зашла всем вам известная Клара Ивановна Доронина за письмами, адресованными ей. Мы — к ней:

— Клара Ивановна, вы слышали о лечебнике Феликса Лоевского?

— А я пользуюсь им все время как справочником. Если его издать — цены бы ему не было.

— Издать-то можно, но многое будет непонятно большинству: «размазня», «калуфер», «рожковая кровь»... Вы вот, например, могли бы комментарии дать?

— Отчего же не могла? Очень даже и могла.

Комментарии Клары Ивановны составили значительную часть публикуемого материала. Вы увидите, они касаются в большинстве своем способов приготовления тех или иных снадобий, пояснений, чем можно обойтись в нынешних условиях.

В этот выпуск «Предупреждения Плюс» вошли Первая и Вторая части лечебника, именно «Болезни головные» и «Болезни грудные», как их подразделяет сам Лоевский. Далее будут опубликованы «Болезни чревные» (Третья часть), «Болезни повсеместные» (Четвертая часть), «Болезни частные и наружные» (Пятая часть) и «Нужные наблюдения о скотских болезнях» (Шестая часть). Все это мы планируем опубликовать во 2-м полугодии 2003 года — работа ведется.

И еще: лечебник Лоевского писан для сельского фельдшера, лекаря, то есть, человека, имеющего хотя

бы некоторые медицинские познания и понятия с приготовления лекарств. Мы с вами все время занимаемся самообразованием в этом направлении. А что делать? Лекарства в аптеке доступны сейчас немногим. (Ох, прав Лоевский!) Да и только по официальным сообщениям 20% лекарств, продаваемых в России, являются поддельными, значит, как минимум, бесполезными. А по неофициальным?.. Теперь вам придется вооружиться мерами веса и объема для приготовления тех или иных средств и строго соблюдать указанные пропорции. Для удобства в каждом случае они указаны в скобках в современных единицах измерения — граммах, миллилитрах и т.д. Будьте осторожны, особенно в оговоренных случаях.

Итак, приступим, как говорится. И прочтите внимательно предисловие самого Феликса Лоевского. Конечно, стиль изложения 200 лет назад был иной, но все же, все же... Окунитесь в ту атмосферу, в этом есть смысл — мы специально оставляем текст в авторской редакции, за незначительными исключениями.

Редактор
Сергей Андрусенко.

ПОЛНЫЙ
НАСТОЯЩИЙ
ПРОСТОНАРОДНЫЙ
РОССИЙСКИЙ ЛЕЧЕБНИК

редактор
Друсенко.

МОСКВА
В Типографии Августа Семенова
1818 года

Сей лечебник почерпнут из творений славней-
ших и учнейших мужей, под следующими назва-
ниями: — Подарок человечеству, — Первобытное
врачевание Весселя, — Источник здоровья, — Систе-
ма практической врачебной науки Гуфланда, — До-
машний лечебник Лекина, — Лечебник предохра-
нительный Руибиона, — Лечебник Фридерика Гек-
кера, — Ручная Книга Тедена, — Врач людей от
детства до старости, — Краткое наставление о лече-
нии простыми средствами Г. Каменецкого и Сапо-
ловича, — Врачевание бедных Медицинское и Хи-
рургическое, — Фармакопея Полевая Е.П. Якода
Вилле, — Фармакопея Г. Карпинского — Травник
Блаквелле, — Наставление Тессота для простолю-
динов, — Штолцеры, Штерковы, Вансвитеновы, Юн-
керы, Зеллеры, Галеры, Мидовы и Лиэтодовы
сочинения, — История Натуральная Фармацевтиче-
ская Морелота, — Опыт над действием кислоты Ави-
сона, — Фармакопея Сведнара, — Библиотека Бри-
танская, — Журнал Медицинский Парижский Кор-
виссара, Леру и Боера, — Всеобщий Журнал лечеб-
ной Науки Императорской Медико-Хирургической
Санкт-Петербургской Академии, — Академическое
чтение о болезнях, Почтеннейшего Фридерика Уде-
на, — и прочих и прочих и прочих...

Сочинитель,
Доктор изящных наук,
Философии и медицины,
находящийся при Московских Департаментах
Правительствующего Сената,

Феликс Лоевский.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проезжая в 1787-м году из Киева в Москву, а оттуда в Смоленск, С. Петербург, вторично в Москву, отсюда в Нижний Новгород, Ярославль, и в третий раз в Москву; а во время нашествия неприятеля, в Казань с Сенатом, с которым и обратно в четвертый раз в Москву, везде пользовал всякого звания, возраста и пола множество больных, прибегавших ко мне для испрашивания пособия в разных болезнях; также и по вольной практике с лишком одиннадцать лет, и по службе: в Нижнем Новгороде по определению Государственной Медицинской в звании Губернского Доктора десять лет с половиною, и по откомандированию местного начальства при Лафертовском Гошпитале, и при Императорском Московском Театре полтора года, и по определению Господина Министра Юстиции при Московских Департаментах Правительствующего Сената, семь лет; а всего девятнадцать лет, продолжал я лечение и посещал разные места. Во все сие время с крайним сожалением насмотрелся я по многим городам, а паче по деревням, на многих, разными болезнями страждущих простолюдинов, и умирающих от самых маловажных, и могущих быть излеченными; при том же заметил я, что закоренелые народные предрассудки, могущие только веками быть истреблены, бывают причиною, что боятся и не хотят пользоваться лекарствами, а паче Аптекарскими, притом имеют к ним столь непреодолимое отвращение, что не возможно их уговорить к принятию оных; а ежели иногда некоторые из них и дадут убедить себя, то едва воспоследует в течение болезни какой припадок, зависящий от действия натуры, а часто и необходимый для преодоления настоящей болезни; то припи-

сывают оный лекарству, бросают оное, и не соглашавшись более никакого употреблять, остаются безо всякой помощи, подвергаются опасности потерять жизнь, или предаются лечением так называемых ворожей или баб, из коих всякая советует и дает свое вздорное, а часто и противное болезни, угнетающей скорбящего, лекарство, и тем уже портит его. Однако же простолюдины, невзирая на вред, проистекающий от неблагоприятных средств, хотя и множество из них делаются жертвою оных, имеют к ним непоколебимую доверенность, всегда их предпочитают и охотнее продолжают, нежели вернейшие и умнейшими врачами испытанные средства. Почему я, уверившись многократными замечаниями, а впоследствии и собственными опытами, что простой народ большее имеет доверие к простым лекарствам, и оные охотно принимает и соглашается продолжать, потому что видит, что они подлинно простые, как ... называет он, не поганые и не скоромные, что не привезенные, как говорят, из-за моря, а произведенные в собственной, благочестивыми обитаемой земле, что не купленные, или за весьма дешевую цену полученные, и что скорее и везде оные достать и иметь можно, приносиваясь к их мнению, к расположению, всегда старался пользоваться их от всяких приключавшихся им болезней, простейшими домашними лекарствами; и в течение тридцатилетнего моего жительства в России видел от них желаемые успехи. Чему несомненным доказательством служит то, что имев в вышесказанное время для лечения одержимых разными болезнями 33 132 человека, из коих должно полагать пять частей из нижнего звания, только 500 с небольшим не излечил, а 246 умерло, прочие же все благополучно использованы, по большей час-

ти и
ства и
отбори
не пор
ными
для об
нием,
ном Ро
винные
собом,
чами,
кою.

Изве
весьма
почти
ду проч
подают
а в дру
по бол
почти
ми, и
езде н
вами, и
ния, ка
деждо
ства, по
пользе,
пустим
лечебни
ский; по
вершен
другом
приятн
их при

ти простыми домашними лекарствами. Сии то средства и образ ими пользоваться собрав, и избрав самые отборнейшие, дабы знал лучшие от разных болезней, не портились неприличными им, или еще и противными бабыими, представляю почтеннейшей публике, для общей пользы простолюдинов, с полным уверением, чтоб в сем настоящем простонародном, полном Российском лечебнике предложены средства невинные, к всякой болезни приличные, легчайшим способом, на образец предписуемых славнейшими врачами, и сходно с новейшею Химиею и Фармацевтикою.

Известно мне, что уже множество издано в свете весьма хороших и полезнейших лечебников, которые почти все в моей библиотеке на разных языках между прочими книгами занимают место; но в иных преподаются наставления о нескольких только болезнях, а в других хотя и о многих, но с предложением средств по большей части иностранных; — в моей же о всех почти болезнях, случающихся между простолюдинами, и о лечении всех их домашними, простыми и везде находящимися, без покупки в Аптеке, средствами, и совершенно по вкусу скорбящих низшего звания, как бедного состояния: — то ласкаю себя надеждою, что мое усердие для страждущего человечества, по своей части, различию, благонамерению и пользе, заслуживающее одобрение и уважение не допустимо осуждать меня в том, что к прочим лучшим лечебникам прибавляю еще и мой совершенно сельский; после коего, когда врачевание станет более усовершенствоваться, может быть и не один появится в другом виде. Между тем я наслаждаюсь уже вперед приятнейшим чувством, когда Господа Помещики, их приказчики, и почтеннейшие человеколюбцы ду-

ловные, имея в своих подчиненных доверенность к
пустым бабым лекарствам, будут знать, какие из них
приличны каждой болезни, и каким образом, и как
содержать больных, и обходиться с ними, и какие
предосторожности наблюдать здоровым для избежа-
ния от многих болезней, и наблюдая заключающиеся
в сем лечебнике предписания, спасут жизнь многих
людей, или освободят их от мучительных припадков.
Книга сия не обширна, однако в ней довольно объяс-
нены все знаки не явственных и требующих особен-
ных примет болезней; и при всяком роде болезней
вычислены разные избранные средства, которые мож-
но везде найти и с пользою употреблять от всяких
болезней; описано, как составлять на подобие Апте-
карских домашние настойки, разные взвары, капли,
порошки, микстуры, ванны, промывательные, при-
парки, крепительные, мази, пластыри, и соединять
всякие нужные составы для выпользования от разных
болезней. — Сверх сего описаны и все предосторож-
ности, которые должно наблюдать простом людям для
предохранения себя от многих болезней, когда кровь
бросать, когда слабительное или рвотное должно при-
нимать, а когда вредно, и как пособлять рогатому и
не рогатому скоту от разных их болезней. Стоит только
сыскать болезнь, о которой кто знать желает, в реест-
ре прибавленном по азбучному порядку, — и как поль-
зовать оную, там же найдешь и разные домашние
средства, как под номерами о других болезнях озна-
ченные, которые помянуты только однажды для из-
бежания многократного повторения, в статье о бо-
лезни, коей они приличны, а полезны кроме той и в
других болезнях, — и получают достаточные сведения,
как лечить от оной болезни; а по данным в лечебнике
наставлениям всякой припасет заранее, весною и ле-

том разные травы и цветы, а осенью семена, ягоды, плоды, корки, корни, настойки, мази, пластыри, и прочие составы, дабы иметь оные всегда в готовности, когда понадобятся для употребления их в разных видах к лечению от разного и всякого рода скорбей, и будет в состоянии лечить без иноземных и купленных лекарств, и заменит тем всегдашний оных по деревням не недостаток, иногда случающийся и в полевых Гошпиталях; а уверившись на опытах о пользе домашних средств, произведенных собственною землею и в собственном климате, со временем может быть, не станет иметь нужды в чужих, по крайней мере для людей низшего класса, или бедного состояния, которые могут принимать лекарства всякого рода, и от не значущих получить исцеление, лишь бы только болезнь тотчас с начала была пользована, а не пренебрежена в чаянии по привычке, на: авось пройдет и без лечения! — Я же в ожидании великой пользы, какую принесет сей лечебник, чрезвычайно радуюсь, что сим пчелам, вырабатывающим для нас мед, сему классу людей, которых на двадцать крат более, нежели прочих, имеющих способы пользоваться по своему вкусу, выбору, и даже и причудам, — могу быть полезным.

Сочинитель,
Доктор изящных наук,
Философии и медицины,
находящийся при Московских Департаментах
Правительствующего Сената,

Феликс Лоевский.

ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВУ,
Александрѣ Александровичу КРЕЙТОНУ,
Двора Его Императорскаго Величества
Дейб-Медику,
Действительному статскому советнику,
Генералъ Штаб-Доктору Гражданской части,
ЧЛЕНУ Медицинскихъ Советовъ,
Министерства Народнаго Просвѣщенія
и Министерства Полиціи,
Россійской Императорской Академіи Наукъ,
и разныхъ ученыхъ обществъ, и ордена
Святого Владимира второй степени
большаго креста
КАВАЛЕРУ

**ВАШЕ ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВО,
Милостивый Государь!**

Сочиненный мною, настоящий простонарод-
ный домашній Лечебникъ, Вашему Превосходитель-
ству, яко занимающему место Главнаго Доктора
во всей Россійской Имперіи по справедливости
посвященъ быть долженствуетъ. Ибо к Вамъ при-
надлежитъ все касающееся до сохраненія здравія,
до отвращенія к пресеченію уже появившихся
болезней, к Вамъ от Верховнаго Начальства власть
вверена и всевозможные способы поручены для
заведенія и предписанія всего нужнаго и полезно-
го для человечества. Вы же не счетными способа-
ми доказали несомнѣнность Вашего великодушія,
Вашего соболезнованія о страждущемъ человече-
ствѣ, неутомимую деятельность и бдительность

о пользе общей, и всегда готовое Ваше расположе-
ние к скорейшему облегчению судьбы угнетаю-
щей ближнего, к снабжению всем, что к его здра-
вию необходимо. Вы только соразмерную цену
усердию и трудам моим назначите, Вы только
пользу их наперед заметите, Вы в сильное Ваше
покровительство принять, одобрить и поддер-
жать можете столь полезное, по мнению многих
и моему, сочинение. А по сему и беру смелость
посвятить оное Высокому Вашему Имени, пре-
бывая на всегда — с глубочайшим высокопочита-
нием и совершенною преданностью,

СТВО,

Милостивый Государь,
Вашего Превосходительства,
Всепокорнейший слуга

Феликс Лоевский.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

БОЛЕЗНИ ГОЛОВНЫЕ

Глава I. БЕССОННИЦА

1. Дабы избавиться от бессонницы, должно употреблять следующие средства; то есть: не ложиться на топленную печь, и часто пить и лить на голову холодную воду.

2. Прикладывать ко лбу поутру, в полдень, и на ночь смесь из черного хлеба с толчеными огурцами, свежими, как солеными, и с квасом. Или:

3. Кислую простоквану, смешанную с небольшим количеством хорошей глины.

Или:

4. Кислую квасную гущу, или раствор из квашни*.

* Закваска для хлеба (бездрожжевая). В те времена на Руси хлеб делали из бездрожжевого теста, одалживаясь друг у друга закваской, обладающей натуральной энергией, а не спиртовой. Ведь дрожжи – это спирт.

Муку развести кислым молоком до состояния жидкой сметаны. Оставить в теплом месте на неделю-две. В течение этого времени нужно добавлять по-

немногу муки, подкармливая таким образом закваску, которая будет расти. Хранить в холодильнике. Перед употреблением, для оживления закваски, вынуть из холодильника и поставить на 2-3 часа в теплое место.

Или:

5. Взять по горсти: мяты садовой или полевой, и цвету шиповника и макового, три яичных белка, смешать и прикладывать ко лбу. Если же мята и цветы не свежие, то прибавить столько квасу, чтобы сделать смесь подобную размазне*.

* Типа густой сметаны.

Или:

6. Пить настойку или варвар из свежих или сухих маковых головок, по рюмке (30 мл) три раза в сутки.

Или:

7. Макового соку по рюмке же, шесть раз в сутки, а наипаче перед вечером.

8. Иметь движение, или работать на открытом воздухе, закрывая голову от жару солнечного, и ездить по часу верхом, или в повозке более обыкновенного.

9. Часто весьма полезно припустить сзади к шее 15 пиявок, а особливо полнокровным, молодым и имеющим румяный цвет, и быстрые глаза, а ложась спать, становить ноги в тепловатую воду по колено, не более как на пять минут.

10. Людям, слабым и имеющим цвет лица бледный, помогает нередко рюмка вина или уксус* с водою, или чай из душистых трав, как то: мяты, душицы, калуферу**, цветов ноготковых***, корней булыриану****, дягельного, и прочих.

* Уксус берется фруктовый, например, яблочный, который сейчас имеется в продаже почти везде.

- Часть II
- ** Tanacetum balsamita (пижма пахучая).
 - *** Календула.
 - **** Валериана.

Глава II. БЕЛЬМО

11. Бельмо, покрывающее зрачок глаза голубо-белюю или бело-желтоватою пленкою, иногда распространяющееся и на самой белок, свежее или застарелое, стоняется выпущенною из свежей щуки желчью. Ложась спать, должно налить на бельмо несколько капель желчи и, несмотря на боль, удерживаться от миганья. Поутру промыть холодною водою, продолжать средство еще ежедневно, пока сойдет бельмо, что обыкновенно случается в третий раз. А ежели покраснеет глаз, то прикладывать поутру, в полдень и в ночь тепленькую припарку* из пшеничного хлеба или из муки льняного семени с молоком, пока пройдет.

* Замочить хлебный мякиш (лучше черствый) в горячей воде, слегка отжать, подержать в ладони, пока не остынет примерно до 40°.

12. Желчь зайца, смешанная с сахаром и пускаемая в глаза по вечерам, ложась спать, стоняет с ним бельмо.

13. Такое же имеет действие желчь и кровь куропатки.

14. Чистый и крепкий щелок*, сделанный из золы, как обыкновенно делается для стирания платья, смешанный пополам со сливками и пускаемый по вечерам, есть верное средство к изгонению бельма.

* Взять чистой просеянной золы фунта два (900 г), налить на оную штофа два с половиною (3 л) воды

Т
Это ра
замичес
И. Шред
пизма.



***Tanacetum balsamita* (пижма пахучая)**

Это растение называют по-разному: канупер, бальзамический кануфер, а в книге царского садовника Р. И. Шредера оно звучит еще и как калуфер, или пахучая пижма. Многолетнее прямоароматическое растение

аза голубо-бе-
гда распрост-
е или застаре-
щукки желчию.
ьмо несколько
ерживаться от
одою, продол-
сойдет бельмо,
из. А ежели по-
в полдень и на
чного хлеба или
пока пройдет.

е черствый) в
кать в ладони,

кармом и пускае
ь, стоняет с ни

ь и кровь кур

еланный из золь

ния платя, сме

каемый по вече

но бельма.

унта два (900 г.)
иною (3 л) воды

.....
принадлежит к семейству сложноцветных или астро-
вых. Стебель у него прямостоячий, ветвистый, высотой
до 80 см, листья эллиптические, черешковые, цельные
или надрезанные у основания, зубчатые, по краям опу-
щенные. Трубчатые цветки собраны в мелкие много-
численные соцветия – корзинки.

Родом канупер из Южной Европы, жаровыносливое
растение, но благодаря неприхотливости нередко вы-
ращивается в наших садах и отлично зимует в откры-
том грунте. Размножается только делением куста, так
как семян не образует.

Надземная часть растения имеет горький вкус и в
огородах выращивается ради приятного пряного аро-
мата, обусловленного наличием в листьях эфирных ма-
сел. Как и эстрагон (тархун), листья используются в
свежем и сушеном виде в качестве приправ к различ-
ным блюдам, для засолки овощей и в ликеро-водочном
производстве. На 3-литровую банку огурцов достаточ-
но одного листика. Употребляется канупер и в народ-
ной медицине как болеутоляющее и глистогонное сред-
ство. Для этого делают настои: 1-2 ст. ложки травы на
стакан кипятка, настаивают 2 часа и принимают по пол-
стакана 3-4 раза в день. Используют траву и как ин-
сектицид для отпугивания моли в шкафах и мух в по-
мещениях, посыпают сухим порошком из листьев мес-
та обитания тараканов.

и варить поскорее, остудить, после чего чистый щелок слить.

Имейте в виду, что слить надо все, кроме осадка, т.е. то, что сверху. (К.Д.)

Или:

15. Настойка чистого щелоку под № 427-м (см. выше).

16. Мыло*, разведенное водою так густо, как молоко, также сгоняет бельмо, ежели будешь пускать оное по вечерам.

* Мыло во всех рецептах Лоевского подразумевается только хозяйственное.

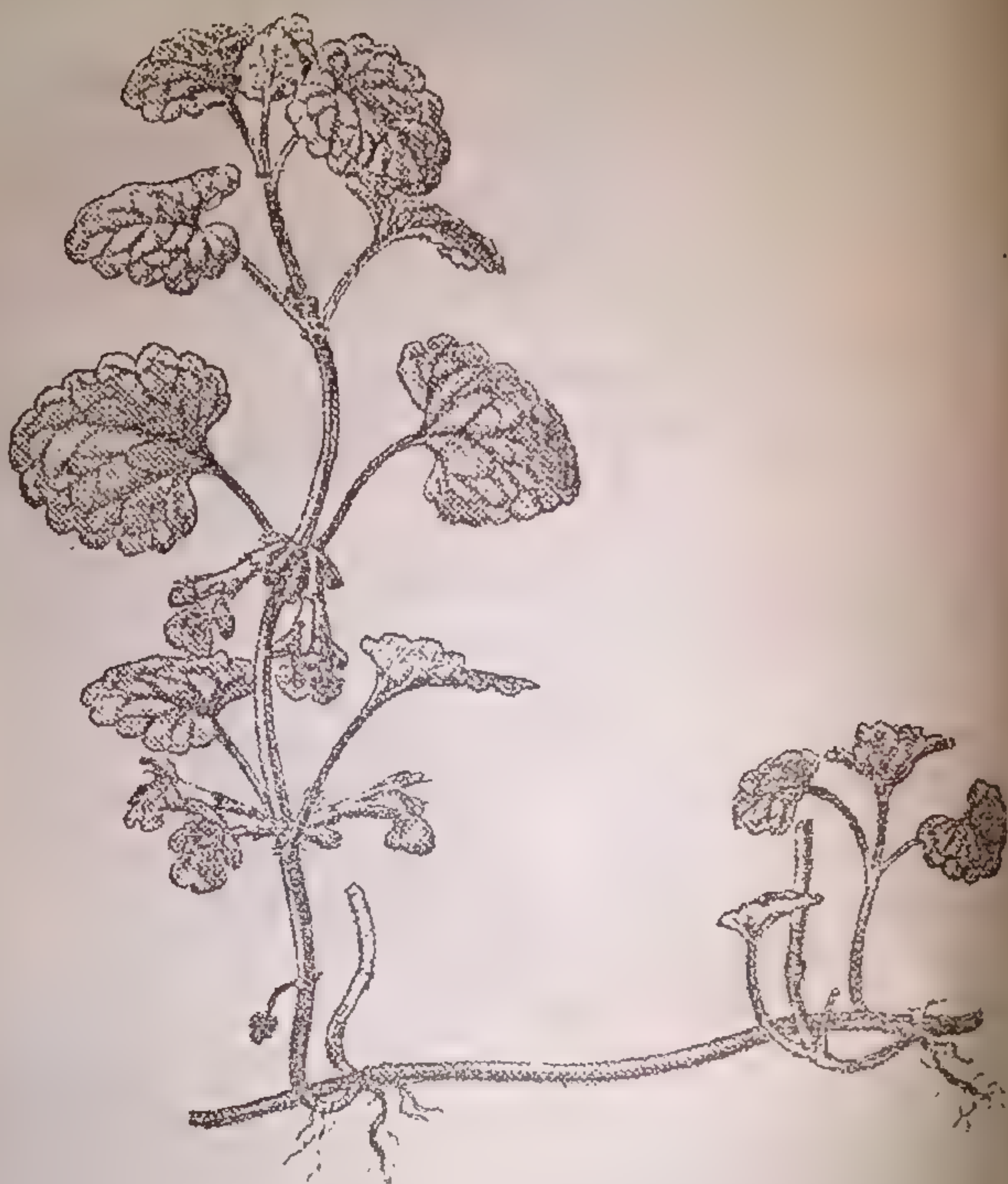
17. Полезно присыпать бельмо по вечерам порошком сухого корня копетия (копытень) (подснежника тож, подорожника тож) с самою малейшею частию чистой соли; например: на четыре щепоти сказанного порошка взять соли с горошину.

18. Хорошо также присыпать на ночь порошок из равных частей сухого корня чистотелу, нюхального табаку и соли, наблюдая ту же предосторожность, как сказано под № 11-м.

19. Многие сгоняют бельмы с глаз, пуская по нескольку капель желтого соку, выжатого из свежей ласточной травы (чистотел) по вечерам.

20. То же делает выжатый сок из свежей травы будры*, если пускать его в глаз каждый день поутру и в вечеру.

* Будра плющевидная, собачья мята. *Glechoma hederacea* L.



Будра плющевидная, собачья мята.
***Glechoma hederacea* L.**

Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных высотой до 40 см, с приподнимающимися цветущими ветвями. Листья супротивные, круглые или округло-почковидные с городчато-зубчатыми краями, опущенные, черешковые, с сильным неприятным запахом. Цветки мелкие, фиолетово-синие, двугубые, расположены по три в пазухах листьев. Плоды — сухие, распадающиеся на четыре орешка. Цветет в мае-июле.

В
лян
ной
На
щес
ту, с
эфир
В
ющи
вово
ный
хате
рите
ного
ных
зенк
мель
пива
ры эс
расте
но по
хател
Теп
отека
ваний
дагре
ющее
примо
вают
расте
ное ра
закап
тается
Будр
стран.
рекоме
свинцо
сками.

Встречается на влажных лугах, лесных опушках, полянах, берегах рек, ручьев, реже около жилья в лесной, лесостепной и степной зонах.

Надземная часть растения содержит дубильные вещества, горечи, холин, каротин, аскорбиновую кислоту, смолы, свободные аминокислоты, камеди, сапонины, эфирное масло, микроэлементы.

В народной медицине будра считается отхаркивающим, желудочным, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным и болеутоляющим средством. Водный настой травы принимают при катаре верхних дыхательных путей, бронхитах, воспалении легких, плеврите, бронхиальной астме, заболеваниях печени и желчного пузыря, отсутствии аппетита, желудочно-кишечных коликах, гастритах, энтероколитах, болезнях селезенки, почек и мочевого пузыря (2 чайные ложки измельченной травы настаивают в стакане кипятка и выпивают в 3 приема). Есть сообщения, что настой будры эффективен при течении тромбоза. Чай из растения обладает тонизирующим действием, особенно показан после длительной болезни воспаления дыхательных путей.

Теплые припарки из травы применяют при гнойных отеках, фурункулезе, водный настой — для ванн и обмываний при гнойных ранах, язвах, различных сыпях, подагре; компрессы, отвары — как средство, способствующее регенерации костной ткани при переломах. Для примочек и компрессов столовую ложку травы заливают 1/2 стакана кипятка, кипятят 15 минут. Свежие растертые листья издавна славятся как эффективное ранозаживляющее средство. Свежий сок обычно закапывают в нос при головной боли. Растение считается ядовитым, принимать с осторожностью.

Будра включена в фармакопеи ряда европейских стран. Так, в Англии спиртовой настой свежей травы рекомендуют как профилактическое средство против свинцового отравления при работе с масляными красками.



мята.

из семейства
днимающими
зные, круглые
убчатыми кра-
м неприятным
ние, двугубые,
з. Плоды — су-
Цветет в мае-

Глава III. ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ

21. Воспаление в глазах приключается от боли головной, от простуды, золотухи и разных острот, от коего нередко приключается бельмо. Признаки его когда белки и края веков очень красны, из глаз течет беспрестанно едкая, жидкая и липкая мокрота, режет глаза и больно смотреть на свет; в таком случае ежели есть запас, то прежде всего пить четыре раза в день по стакану огуречного или капустного рассола или сыворотки; есть простоквашу, огурцы, плоды огородные овощи, ягоды, кашицу, кисель и хлеб, а от мясного и яиц воздерживаться.

22. Больной глаз завязать так, чтобы лучи света не могли ударять на него.

23. Прикладывать смесь наподобие теста, из тертых яблок, или из свежих облупленных огурцов, или из тертого сырого картофеля, или сырой репы с яичным белком смешанную.

24. Или белки печеных яиц теплые посыпанные сахаром.

25. Или мясо говяжье, телячье и баранье, два раза на всякий день.

26. Или поутру, в полдень, и на ночь тепленькую припарку (см. № 11) из пшеничного хлеба, или мукляного семени с молоком.

27. Или часто кислую простоквашу, смешанную немногим количеством глины.

28. Нередко исцеляет средство, означенное под 1-м и 4-м.

29. Прикладывать четыре раза в день листы кислой капусты. Или:

30. Размазнию, сваренную из листьев травы просвирок*,

* Алтей лекарственный, дикий мак, дикая роза, проскурняк аптечный.

или:

31. Из травы портулака, или заячьей капусты*, или щавелю конского.

* Очиток едкий, скрипун острый, заячья капуста.

32. Или из печеной свеклы, растертой с квасом.

Или:

33. Приготовленную из овсяной муки, с простоквашей или сывороткой.

34. Ежели помянутые средства не прекратят воспаления, то припустить несколько пиявиц к шее, ниже затылка; ежели их нет или ежели и после оных болезнь еще не проходит:

35. То прикладывать ниже затылка к шее сложенную вчетверо, или и более, обмоченную в кипятке ветошку*, пока нарвет пузырь.

* Льняная тряпка, не синтетическая.

Или:

36. Тертый хрен, или тертую редьку, или толченую горчицу*, смешанные с кислым квасом, или толченый чеснок;

* Можно взять просто горчичный порошок.

или:

37. Цвет свежей травы лютика, стертой наподобие мази. Этот цвет вреден, и после его долго не заживает.

38. Когда же от которого-нибудь из упомянутых теперь средств нарвет, то, разрезав кожу пузыря, выпустить воду и на нарванное место прикладывать поутру и на ночь сметану на листе репейника, конского



Алтей лекарственный,
дикий мак, дикая роза,
проскурняк аптечный

М
мал
вищ
редн
но-р
боль
прос
сент
Кор
новы
цити
Леч
содер
веще
вающ
ют эв
замед
ними
зом и
тельн
остры
вания
ной б
энтеро
В на
палите
путей,
не и пр
Очен
воде (м
рячей в

Многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых с толстым, коротким, многоглавым корневищем и ветвистыми, толстыми корнями. Листья очередные, лопастные, зубчатые по краям. Цветки бледно-розовые, крупные. Плод дробный, состоящий из большого количества одногнездных плодиков, в виде просвирки. Цветет с июня по сентябрь, плодоносит в сентябре-октябре.

Корни и корневище содержат слизистые и пектиновые вещества, сахара, крахмал, бетаин, аспарагин, лецитин, эфирное масло, минеральные соли.

Лечебное действие алтея обусловлено в основном содержанием значительного количества слизистых веществ. Препараты растения оказывают обволакивающее и противовоспалительное действие, улучшают эвакуацию мокроты и уменьшают кашель, а также замедляют всасывание одновременно назначаемых с ними лекарственных веществ, продлевая таким образом их действие. Показаны при различных воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей: острых и хронических бронхитах, трахеитах; заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, поносах.

В народной медицине отвар корней пьют при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, недержании мочи, им полощут горло при ангине и промывают глаза при воспалении век.

Очень важно: настаивать алтей нужно в холодной воде (можно в кипяченой) ночь, т.е. 10-12 часов. В горячей воде он теряет свои лекарственные свойства.



Очиток едкий, скрипун острый, заячья капуста

Многолетнее травянистое растение с тонким шнуровидным ползучим корневищем, выпускающим значительное число мясистых однолетних цветоносных стеблей, по 15 см высотой. Листья очередные, сидячие, мясистые, яйцевидные или округлые. Цветки мелкие, желтые, пятилепестковые, собраны в раскидистое соцветие.

Цветет в июле-августе. Плод — сборная листовка, созревает в августе.

Встречается в лесной зоне Западной Сибири, в западной части Тюменской и Томской областей. Растет на песчаных почвах, сухих склонах, у речных обрывов.

Растение содержит алкалоиды, флавоновые и

дубильные вещества, гликозиды, яблочную, янтарную и аскорбиновую кислоты, сахара.

Установлено, что при приеме внутрь препараты очитка оказывают возбуждающее действие, активизируют дыхание и повышают кровяное давление, вызывая сужение кровеносных сосудов. Проф. С. А. Томилин рекомендовал настой травы при гипертонической болезни (2 столовые ложки травы на стакан кипятка, принимать по столовой ложке 3 раза в день через полчаса после еды). Выделенный из растения алкалоид седамин оказывает тонизирующее действие на кишечник. Есть указания о некотором противомаларийном действии очитка едкого. В народной медицине отвар, порошок из травы и сок применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как слабительное, тонизирующее средство, при водянке и малярии. Мочегонное действие обусловлено флавоновыми веществами. При эпилепсии принимают порошок из сухих листьев (примерно по 1 г на кончике ножа — с сахаром 3 раза в день в течение 3 мес.).

При ушибах применяют мазь из травы, сваренной со свиным салом. Соком травы обрабатывают загрязненные раны, припарки из травы считаются средством для сведения бородавок и мозолей. Свежеистолченную траву прикладывают к раковым опухолям.

В болгарской народной медицине очиток используют как болеутоляющее при геморрое и успокаивающее при раздражении слизистой оболочки анального отверстия и зуде в этой области, а также при цинге, атеросклерозе, эпилепсии, кашлицу из травы — для припарок при новообразованиях.

Заслуживает фармакологического изучения; особенно на противоопухолевую активность.

При приеме препаратов очитка следует помнить, что растение ядовито и большие дозы могут вызвать тошноту и рвоту. Кроме того, очиток обладает выраженным местным раздражающим действием, что надо учитывать при наружном применении.

Фармакологического изучения заслуживают также и другие виды очитков, используемые в алтайской, тибетской и бурятской народной медицине.

щавеля или на ветошке. При сих последних средствах, не должно вышепоказанных средств для прикладывания к глазам оставлять.

Глава IV. ГЛУХОТА

39. От какой бы причины кто ни оглох, то нужно ему употреблять следующие средства, то есть: вливать в ухо, ежели не чаще, то по крайней мере два раза в день, крепкий щелок из золы и сажки, смешанный пополам со сливками. Или:

40. Хлебное простое вино*, настоянное толченою мужжухою, копетнем и саслею**.

* Самогон, можно водку.

** Осадок от кваса с корнем солодки или лакрицы.

Или:

41. Пускать сок, выжатый из свежей полыни, или из травы болиголовы, или прострельной*, или будры или мяты.

* Прострел, подснежник. *Pulsatilla patens* Mill. Семейство лютиковых.

42. Или крепкую настойку из травы сон*, с цветя рябинки, или:

* Сон-трава – прострел (см. выше), настойка готовится в пропорции – 10 г сухой травы на 100 мл водки, настаивать 2 недели.

43. Влить льняного масла в выдолбленную луковицу и испекши оную в вольной печи*, и истерши выдавивши сок из оной, впускать в уши.

них средств
для прикла-

ох, то нужно
есть: вливать
ере два раза
, смешанный
ное толченого

дки или лак-

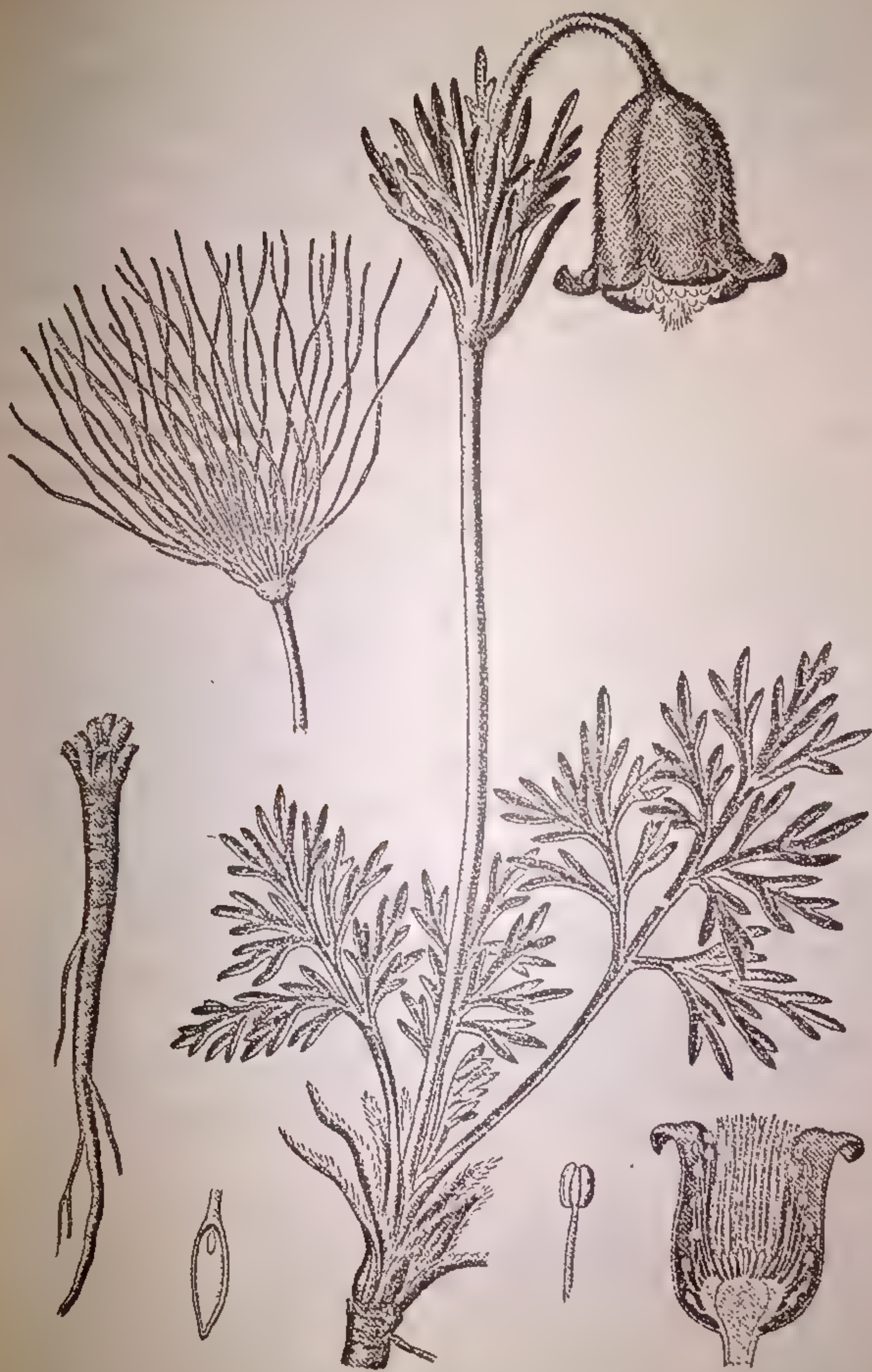
ей полыни, или
ой*, или буарь

patens Mill. Се-

ы сон*, с цвето-

е), настойка го-
равы на 100 мл

бленную луко-
и*, и истерши
уши.



Прострел, подснежник.
Pulsatilla patens Mill.
Семейство лютиковых

Многолетнее невысокое (10-20 см) травянистое растение с темно-коричневым вертикальным корнем, цветущее ранней весной почти одновременно с появлением листьев. Прикорневые листья черешковые, пальчатораздельные, тройчатые. Цветоносы почти прямые, цветки крупные, ширококолокольчатые, сине-фиолетовые или кремовые разных оттенков. Цветет в апреле-мае (отсюда народное название – «подснежник»). Все растение, включая околоцветники, покрыто густыми серебристыми волосками. Плоды – пушистые семянки с изогнутой остью, способные к самозарыванию в почву.

Распространен в южной половине лесной и в лесостепной зонах Сибири от Урала до Забайкалья. Растет на степистых лугах, на открытых сухих склонах, в сосновых и березовых лесах, на опушках.

Растение содержит гликозид ранункулин, расщепляющийся на глюкозу и протоанемонин (анемонол) – летучее едкое вещество с резким запахом, вызывающее раздражение кожи, при дальнейшем расщеплении дает анемонин, а затем – неактивную анемоновую кислоту. Кроме ранункулина, в простреле есть сапонины, фитонциды, дубильные вещества и смолы.

Протоанемонин обладает выраженным бактерицидным и фунгицидным действием: уничтожает споры плесени, бактерий, в том числе золотистый стафилококк в разведении 1:60 000. Анемонин действует слабее. Наличие биологически активных веществ в простреле оправдывает его применение в народной медицине.

Прострел считают сильным средством для лечения функциональных заболеваний нервной системы.

мы — невралгии, мигрени, спазмофилии, бессонницы, неврастении. Принимают как успокаивающее и снотворное в виде холодного настоя (2 чайные ложки травы на стакан кипяченой воды настаивают сутки, процеживают и выпивают в течение дня).

Небольшие дозы отвара пьют при туберкулезе легких, коклюше, астме, бронхите и других заболеваниях дыхательных путей, кори, заболеваниях, связанных с поднятием чрезмерной тяжести («срыв живота»), зубной боли, венерических и женских болезнях, желудочных, ревматических и подагрических болях, а также дают женщинам при трудных родах как обезболивающее и облегчающее схватки средство (чайную ложку травы на стакан кипятка, пьют по ложке через 2-3 часа). Для детей берут половинную дозу сырья.

Наружно настой травы применяют для обмываний гнойников и грибковых поражений кожи. Свежие листья прикладывают к нарывам и фурункулам. Вытяжкой лечат чесотку. Сок из свежей травы, вываренный в русской печке, используют для лечения ожогов и натирания онемевших частей тела. Корень считается хорошим противолихорадочным средством.

Известен народной медицине многих стран. В Китае свежий сок прострела, смешанный с медом, пьют по чайной ложке на прием при глаукоме.

При приеме внутрь следует соблюдать осторожность, так как свежее растение при передозировке может вызвать воспаление слизистой оболочки, кишечника, почек, а в больших дозах — паралич. При гастрите и нефритах противопоказан.

* Можно испекать просто в духовке на небольшом огне, разогрев предварительно до 150 °С, или на сковороде с закрытой крышкой на медленном огне.

44. Или жир из печенки рыбы налима пускать несколько раз. Или:

45. Пускать в ухо дым из какой-нибудь древесной серы* сквозь воронку над жаровнею; или пускать в ухо табачный дым.

* Живица еловая, сосновая или пихтовая.

46. Или впускать по две капли березового или соснового дегтя, или масла из дерева сухой липы приготовленного под № 105-м пополам со сливками.

47. Или по столько же табачного сока из курительной трубки. Или:

48. Крепкий раствор соли в соке под № 41-м по вечерам семь дней сряду.

Глава V. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

49. Головная боль приключается от засорения слухового прохода, слабости нервов, чаду, от действия лучей солнца на открытую голову и прочих причин. Полезно в такой момент употреблять средства, означенные под № 1-м, 2-м и 4-м. Или:

50. Прикладывать глину с квасом и сырым яичным белком ко лбу три раза в день. Или:

51. Листья кислой капусты. Или:

52. Простоквашу, примачивая между тем голову самым кислым квасом. Или:

53. Примачивать часто голову хлебным вином, настоянным мятою, шиповниковым цветом, кауфмановым

ром**, богородицкою травою***, душицею, божьим деревом, базиликою, майораном, розмарином, рутою, чабрецом, анисом и толченым тмином.

* Самогон или водка; из имеющихся трав сделать смесь, взяв каждой травы по одной части. 10 г смеси настаивать 2 недели в 100 мл самогона или водки.

** См. № 10.

*** Плакун иволистный.

54. Или прикладывать ветошки*, намоченные сказанной травной настойкой; не дурно также принимать сей настойки по ложке с водою, четыре раза в сутки, или:

* Т.е. салфетки из льняной ткани.

55. Намочить в уксусе или квасе вышеупомянутые травы и семена и прикладывать ко лбу. Или:

56. Истолченные листья травы огуречника* или салата лактука (латук). Или:

* Огуречник лекарственный (*borago officinalis*) используется как тонизирующее, потогонное, мочегонное, противоревматическое средство. Применяется для восстановления сил при астенических состояниях, а также как противовоспалительное и жаропонижающее средство.

57. Листья кувшинчиковы, или подорожника, или щавеля, или заячьей капусты*, или Богородицкой травы**. Или:

* Очиток едкий — см. № 31.

** Плакун иволистный — см. № 53.

58. Пить с водою кислоту муравейную*, и одною частью примачивать голову. — Ся кислота так делается:

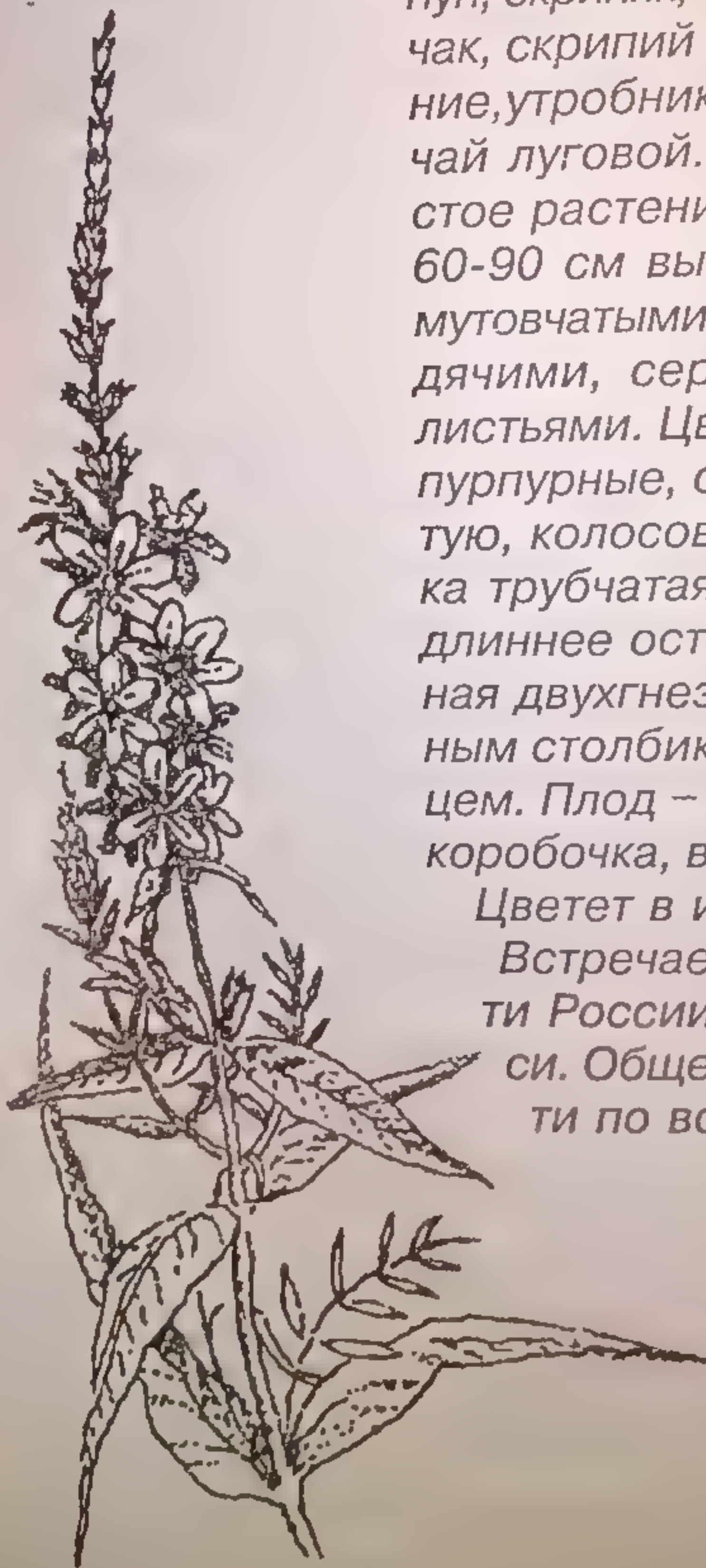
Плакун иволистный

Народные названия: богородицкая трава, божья трава, боровой бобик, болотный борячок, дедова трава, васильки полевые, васильки дикие или луговые, вербас-трава, вербовая трава, вербовник, горчак, дербник, дубняк, зализняк черный, камыш боровой, козлочок, констан-лянка озерная, красота девичья, кровавница, левкоя полевая, махорка, плавцы, плакун-корень, подбережник

разноцвет, синий цвет-трава, скрипун, скрипак, твердык, твердынка, трай-чак, скрипий водяной, султанчики си-ние, утробник, хвостач красно-синий, чай луговой. Многолетнее травяни-стое растение с прямыми стеблями 60-90 см высотой с супротивными, мутовчатыми, по 3 листа в кольце, си-дячими, сердцевидно-ланцетными листьями. Цветки мелкие, красивые, пурпурные, собраны в длинную, гус-тую, колосовидную метелку. Чашеч-ка трубчатая, 12-зубчатая, 6 из них длиннее остальных. Завязь свобод-ная двухгнездная, с простым, длин-ным столбиком, с головчатым рыль-цем. Плод — овальная двустворчатая коробочка, вдвое короче чашечки.

Цветет в июне-августе.

Встречается в европейской час-ти России, на Украине, в Белару-си. Общее распространение: поч-ти по всей Европе.



Растет на сырых местах, болотах, по берегам рек, озер, по канавам. Декоративное. Медонос. Перганос.

С лечебной целью используются трава (стебли, листья, цветки).

В корнях обнаружены сапонины, дубильные вещества. В надземной части растения найдены эфирное масло, смола, фенолкарбоновые кислоты и их производные, дубильные вещества, флавоноиды, антоциан 3,5-диглюкозид мальвидина. Листья содержат витамин С, фенолкарбоновые кислоты и их производные. Цветки – витамин С, дубильные вещества – 10-13,5%, флавоноид, антоцианы. В семенах обнаружены следы алкалоидов.

Растение широко применяют в народной медицине. Оно обладает вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, болеутоляющим, противосудорожным, кровоостанавливающим, общеукрепляющим и тонизирующим действием.

Настой или отвар травы употребляют при поносах, дизентерии, хронических колитах и хронических энтероколитах, при болях в желудке и кишечнике, при различных кровотечениях, эпилепсии, нервных заболеваниях, бешенстве, геморрое, тифе, белях, массивной гематурии, ревматизме, бронхите, ларингите, как противоядие при укусах.

Настой травы эффективен при заболеваниях, сопровождающихся лихорадочным состоянием, а также при общей слабости организма.

Отвар травы используют при неврозах; наружно – для купания маленьких детей при судорогах. Прикладывание измельченных свежих листьев к порезам и ранам способствует остановке кровотечений и их быстрому заживлению. Отвар травы применяют наружно также при варикозных ранах, экземе и трещинах, укусах бешеными животными и змеями, при венерических заболеваниях, принимают внутрь при диарее, дизентерийных язвах, экземе и трещинах.

В тибетской медицине – при нервных болезнях, в Японии – для утоления жажды.

возьми глубокую глиняную чашу и сделай осторожно в муравейной куче яму, столь глубоко, чтобы верхний край чашки были равны с муравейником; потом влей в сию чашу чистой горячей воды до половины, в которую муравьи поползут и испустят из себя свою кислоту; вынь погода муравьев и налей опять воды до двух третей оной чаши, и опять поставь в другую кучу как и прежде, и когда много муравьев туда наползет, то опять вынь их и налей еще воды и поставь в третью кучу; после опять выкинь муравьев, процеди иохрани в холодном месте для употребления; ежели хочешь, чтобы кислота была крепче, то должно производить это до пяти раз.

* Можно развести водой муравьиный спирт (1:10), продаваемый в аптеке.

59. Или всякий час пить по стакану холодной воды и после того ходить минуты три. Это есть превосходнейшее лекарство от головной боли, и даже от упорнейшей. Или:

60. Втягивать в ноздри порошок из сон-травы* будры** несколько раз в сутки.

* Прострел — см. № 31.

** Будра плющевидная — см. № 20.

61. Часто рвотное под № 220-м освобождает от головной боли.

62. К сему способствует ставление ног в теплую воду на пять минут в вечер и обувание их потеплее.

63. Полезно также ставить промывательные по № 233-м по утрам и вечерам всякий день, а именно: кого запор или почечуй (геморрой).

64. И пить всякий день три или четыре раза по

стакану
или кап

* Па
машни
тану,
шении
ся 4 ча
внизу,
кой от
шего м

65. Ч
ние мак

* Взят
меняю
лить ст
требле
рюмке

66. Е

средств
продолж
речь дол

67. К
должен
речься л
ков.

Гла
недо

68. Жа
стуаы, ду

стакану пахтанья*, или простокваши, или огуречного или капустного рассолу.

* Пахтанье — сыворотка от сбитого масла. В домашних условиях можно приготовить так: взять сметану, залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:1, хорошенько перемешать, дать отстояться 4 часа. Сметана поднимется, а то, что останется внизу, и есть пахтанье. Можно заменить сывороткой от творога, приготавливаемого обычно из скисшего молока.

65. Часто пособляет от головной боли употребление макового сока* пять раз в день по рюмке.

* Взять стакан маковых зерен, какие обычно применяют при выпечке, перемолоть в кофемолке, залить стаканом теплой кипяченой воды. Перед употреблением перемешивать (взбалтывать) и пить по рюмке (30 мл).

66. Ежели боль упорствует, то употребить одно из средств под № 35-м, 36-м и 37-м, которые в случае продолжительной или возвратившейся боли и повторить должно.

67. Кто подвержен боли головной, тот никогда не должен быть на солнце с открытой головою и беречься лишнего употребления горячительных напитков.

Глава VI. ЖАБА (Стенокардия, недостаточность кровообращения малого круга)

68. Жаба приключается по большей части от простуды, дурной болезни и прочая. Начинается воспа-

лением, препятствующим глотать не только густое, но и жидкое. Впоследствии воспаление превращается в нарыв и тогда болят наружные железы, шея пухнет и часто краснеет, дышать больно, а часто и совсем невозможно. В самом начале, пока воспаление не усилилось, должно пить поутру взвар* из корня копытенья** с щепотью соли по рюмке, пока хорошо вырвется.

* Взять 1 ч.л. на 250 мл кипятка, настоять 1,5-2 часа, процедить. Принимать по 30 мл (рюмка).

** Копытень европейский – рвотный корень, грыжник. *Asarum europaeum* L.

В народной медицине водный настой листьев применяют при нарушениях сердечной деятельности и водянке, настой корневища – как рвотное и отхаркивающее средство, при болезнях печени, желчного пузыря и глистах. Порошок из корня (на кончике ножа с молоком) пьют натошак при расстройстве менструаций, отвар на воде или молоке – при поносах, желудочных, кишечных заболеваниях и желтухе (в смеси с боярышником, бессмертником песчаным и другими растениями).

Наружно примочки из отвара рекомендуют при

Копытень европейский – рвотный корень, грыжник. *Asarum europaeum* L.

Многолетнее травянистое опушенное растение из семейства кирказоновых высотой до 10 см, с острым неприятным запахом, напоминающим запах перца с валерианой, с ветвистым, ползучим шнуровидным корневищем. Стебли ползучие, несущие два листа копытообразной формы. Листья почти супротивные, зимующие, почковидные, длинночерешковые, блестящие, сверху темные, зеленые, снизу – слегка красно-фиолетовые. Цветки мелкие, одиночные, невзрачные, темно-пурпуровые, свисающие.



щие вниз. Плоды – коробочки. Цветет в мае–июне. Растение ядовито.

Встречается в тенистых хвойных и смешанных лесах в лесной зоне.

Растение содержит алкалоид азарин, гликозиды, в том числе сердечной группы, смолистые и дубильные вещества, органические кислоты и их соли, крахмал, слизь, эфирное масло, состоящее в основном из ядовитого вещества азарона, исчезающего при сушке растения.

Экспериментально установлена способность препаратов из листьев усиливать сердечную деятельность, не нарушая ее ритма, вызывать сужение сосудов и повышать кровяное давление. По своему характеру их действие сходно с действием адреналина. Водный настой растения, введенный внутривенно, оказывает противовоспалительное действие, связанное со способностью суживать кровеносные сосуды. Препараты также обладают мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, слабительным и противоглистным действием.

В прошлом корни и листья растения использовали в медицине как рвотное средство. Водный настой листьев рекомендуют при легочной и легочно-сердечной недостаточности I–II степени (1 г измельченных листьев на стакан кипятка настаивать 2–3 часа, принимать по столовой ложке 4–6 раз в день не менее 10 дней). В Венгрии из копытня готовят препарат азаропект, назначаемый в детской практике для лечения спастических бронхитов.

различных заболеваниях кожи, особенно при экземах нервного происхождения, при головной боли. Свежие истолченные листья прикладывают к нарывам и гнойным язвам, настойкой на уксусе лечат чесотку.

Требует особой осторожности в дозировке, так как ядовито. Беременным препараты копытня противопоказаны.

69. В продолжение болезни употреблять средства, описанные под № 21-м, 62-м и 63-м.

70. Вместо обыкновенного питья пить жидкий тепловатый взвар* из овса или Божьего дара**, или шаффеи, или просвирок, или проскурняка***, или цикорей (цикорий дикий) с сывороткою и соком всяких кислых ягод и плодов, как то: черной и красной смородины, земляники, клюквы и проч.

* 50 г травы залить 250 мл кипятка, дать остыть, процедить и пить.

** Божий дар – полынь горькая.

*** Проскурняк (алтей лекарственный, дикий мак, дикая роза).

Божий дар – полынь горькая.

Растение содержит горькие гликозиды абсинтин, анабсинтин, флавоноиды, эфирное масло, фитонциды, алкалоиды, капиллин, витамины, органические кислоты, дубильные вещества.

Настойку, настой и экстракт полыни применяют в качестве горечи для возбуждения аппетита и улучшения деятельности органов пищеварения.

Полынь применяют при заболевании поджелудочной железы, желчевыводящих путей, колитах, для изгнания остриц, для полоскания полости рта с целью уничтожения дурного запаха.



При продолжительном применении полыни возможно легкое отравление.

Экстракт полыни густой – по 10-20 капель за 30-40 мин. до еды 3 раза в день.

Настойка полыни на 70%-ном спирте – по 15-20 капель 3 раза в день за 15-20 мин. до еды. Выпускается во флаконах по 25 мл.

Настой травы – 2 ст. ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают 15 мин., охлаждают, процеживают, сырье отжимают и доводят настой до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный препарат хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

71. Полоскать горло водою с молоком или взваром из трав, под № 40-м упомянутых.

72. Или взваром из мелко искрошенных винных ягод*, или изюму, или свежих или сухих слив. Или:

* Любые ягоды, из которых делалось вино.

73. Настойкою черной смородины и соком ягоды той же. Или:

74. Взваром из шиповниковых цветов, вареных в кислом квасу*. Или:

* Собрать розы шиповника. Взять 1 стакан цветов, залить 1 л доведенного до кипения кваса. Настаивать ночь (10-12 часов).

75. Квасом, подслащенным медом со щепотью соли, и

76. Прикладывать к шее по два раза в день или чаще накуранные охлопки*. Или:

* Смоченная в воде махорка, налагаемая в виде компрессов.

77. Охлопки*, натертые сгустившимся дегтем, вынутым из колес. Или:

* Ленная ткань или вата (не синтетическая).

78. Раствор из квашни* несколько присоленный.

* Можно взять черный ржаной хлеб, лучше черствый, намочить его водой и дать постоять 2 дня.

79. А еже чрез три дни не проходит, то немедленно употребить средства, описанные под № 35-м, 36-м и 37-м.

Глава VII. ЗОЛОТУХА

80. Золотуха осыпает голову, лицо и уши у младенцев и взрослых, и бывает одна с красною с чешуею или прыщами, похожими на лишай, около коих окружность бывает красна и из них беспрестанно течет жидкая мокрота, самая же чешуя, или пора, болит и чешется; другая имеет прыщи желто-белые, или желто-темные, и под ними скрывается густой едкий гной, который, распространяясь, сливается наподобие лепешки или скуфьи, от чего голова плешивеет. Дабы избавиться от сей болезни, то должно взять просеянной сажи и корня девясила, или конского щавеля, или листьев травы Сладко-горько*, иначе Буд-дерево, по шестой доли золотника (по 0,7 г), смешав, разделить на два приема и принимать ежедневно по порошок поутру и на ночь в холодном чаю под № 82-м и 83-м.

* Трава Сладко-горько – паслен сладко-горький, персидский. Семейство пасленовых.

81. Пить по пяти раз в день по столовой ложке свекольного, или морковного, или травы тысячелистника соку, запивая каждый прием стаканом отвара можжевельных ягод*, или из можжевельного дерева, или из корня конского щавеля, или из корня девясила, или из стебельков Буд-дерева. Или:


* 1 ч. л. размельченных ягод можжевельника залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1-2 часа, процедить. Ягоды должны быть темно-синего цвета, а не коричневого.

82. Пить три раза всякий день чай из травы Будры*, или Руты, где есть. Или:



Трава Сладко-горько — Паслен сладко-горький, персидский. Семейство пасленовых

Многолетний
лем. Листья к
сердцевидным
браны в метел
ягода. Растени
Распростран
бири, Северно
чительно на в
рек, в сырых ку
гах, около озер
Растение сод
кальциевых сола
ролизе отщепл
козид дулькима
каротиноиды, х
ные вещества,
Проф. С. А. Т
при лечении от
бронхов и кожны
обмена веществ
судативного ди
Молодые поб
одним из лучших
ных путей, ревм
и кожных болез
стеблей отварив
часа и пьют по с
вар ягод рекоме
тических припад
В Болгарии пр
дящих кожных сы
простудных забо
матических забо
лении среднего у
сладко-горького
Препараты пасл
жительном приме
ниям.



Многолетний полукустарник с древеснеющим стеблем. Листья крупные, продолговато-яйцевидные, с сердцевидным основанием. Цветки фиолетовые, собраны в метельчатое соцветие. Плод — ярко-красная ягода. Растение ядовито.

Распространен в лесной и лесостепной зонах Сибири, Северной Монголии, Гималаях. Растет предпочтительно на влажных почвах, по оврагам, по берегам рек, в сырых кустарниковых зарослях и пойменных лугах, около озер и болот.

Растение содержит небольшое количество гликоалкалоидов солацеина и солангина, от которых при гидролизе отщепляется алкалоид соланин, горький гликозид дулькамарин, близкий по действию к атропину, каратиноиды, холин, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, углеводы и другие вещества.

Проф. С. А. Томилин получил хорошие результаты при лечении отваром паслена заболеваний суставов, бронхов и кожных болезней, вызванных нарушением обмена веществ, — псориаза, дерматитов, экземы, экссудативного диатеза.

Молодые побеги считаются в народной медицине одним из лучших средств при заболеваниях дыхательных путей, ревматизме, нарушениях обмена веществ и кожных болезнях (столовую ложку измельченных стеблей отваривают в 2 стаканах кипятка в течение часа и пьют по столовой ложке 2-3 раза в день). Отвар ягод рекомендуют при головной боли и эпилептических припадках.

В Болгарии препараты паслена назначают при зудящих кожных сыпях и экземах, бронхиальной астме, простудных заболеваниях, циститах, невралгии, ревматических болях, нерегулярных менструациях, воспалении среднего уха. Аналогично применение паслена сладко-горького в немецкой народной медицине.

Препараты паслена в больших дозах и при продолжительном применении могут приводить к отравлениям.

паслен сладко-горький
и др. пасленовых

* См. № 20.

83. Чай из цветов трехцветных фиалок, называемых: Аннушкины (Анютины) глазки, или из листьев Багуна (Багульник), Клоповника (Кресс-салат) тоже.

84. Мыть по утрам и вечерам больное место, где золотуха, взваром из сусла*, или корня конского щавеля, или солодкового корня, или из травы Сладкогорько (см. № 80), или Болиголова, с прибавкою морковного или свекольного сока. Или:

* Сусло можно брать пивное, желательно с лакричным (солодки) корнем или квасной осадок. Пойдет и экстракт кваса, продаваемый сейчас в магазинах.

85. Щелоком (см. № 14) с мылом* не очень крепким, с прибавкою немного молока, и

* В домашних условиях взять хозяйственное мыло, развести его водой до сметанообразной массы. 1 ст. л. древесной золы (например, от шашлычного костра) размешать в 1 стакане разведенного мыла. Полученный раствор нанести на пораженные участки кожи. Держать не более 30 минут, после чего смыть водой, так как получается очень едкий состав. Можно купить в ветеринарной аптеке уже готовое «зеленое» мыло.

86. Прикладывать поутру, в полдень и на ночь теплую размазню (типа густой сметаны), сделанную из пшеничного хлеба с молоком. Или:

87. Размазню из муки льняного семени, разваренной с молоком. Или:

88. Размазню из пареной и растертой моркови. Или:

89. Размазню из пареных и растертых корней конского щавеля и девясила, взятых по равной ча-

ти. Ежели же зимою, то сказанные сухие корни должно варить.

90. Или сырую морковь и свеклу, пополам тертую, с прибавкою несколько известковой воды (см. № 95).

91. Полезно прибавлять в упомянутые составы свежие истолченные травы: Болиголов, Будру (см. № 20) и тысячелистник.

92. Живущим поблизости моря весьма полезно в застарелых золотухах примачивать морскою водою и в оной купаться.

93. Сыпи, которые мокнут, присыпать порошком из свежего липового или березового толченого угля или мела. Или:

94. Порошком сушеного корня конского щавеля, или сушеной моркови, или сушеной свеклы, или семени плаунного*; или всеми оными, смешав по равной части, присыпать.

* Т.е. Ликоподий – споры плауна; входит в детскую присыпку, продается в гомеопатических аптеках.

95. Примачивать три раза в день известковою водою, которая так делается: возьми фунт (450 г) толченой извести, налей на оную штоф (1,2 л) воды; дай ей стоять три дня и, взбалтывая почаще, после слить то, что сверху (т.е. все, кроме осадка) для употребления*.

* Можно заменить дегтевой водою: 100 г дегтя залить 1 л воды, настаивать 2-3 дня, после чего воду слить.

96. Гораздо будет полезнее, ежели будешь иметь известковую воду со смоляною, называемую Гудроновою, которая так делается: возьми фунт в порошок

истертой древесной толченой смолы, налей на оную два штофа холодной воды, поставь на восемь или девять дней и между тем часто взбалтывай, и по прошествии девяти дней слей то, что сверху для употребления.

97. Вышеозначенные средства должно продолжать, пока тело очистится от сыпи, а в продолжение лечения не есть жирного и соленого, ни мясного.

98. Ежели по очищении от прыщей больное место не поджигает, то сделать над угольями спуск четырех частей бараньего сала, или воска, из пятой масла коровьего несоленого, или льняного, и половины части толченого кирпича*, и, намазав на ветошку, прикладывать на больное место, переменяя поутру и на ночь. Ежели очень мокнет или гноится, то сперва приложить корпию**, а на нее упомянутый спуск на ветошке.

* Например, растопить 400 г бараньего сала или воска, вылить на 100 г толченых древесных углей, добавить 100 г растопленного коровьего несоленого или льняного масла и 50 г толченого красного кирпича (обычного, не облицовочного). Все тщательно перемешать, и мазь готова.

** Марлевую салфетку.

99. Полезно в оный спуск прибавлять яичного масла*, которое и одно даже сгоняет прыщи; а делается так: возьми сколько хочешь печеных яиц, вынь из них желтки, положи на чистую сковороду, и разбавив оные, поставь на раскаленные уголья, и мешай до тех пор, пока будет пениться, и тогда, положив оные в ветошку, выжимая масло, и до тех пор повторяй, пока желтки будут пениться, а выжатое из сих желтков масло береги для употребления.

* Сварить вкрутую несколько яиц, вынуть желтки; наколов на вилку желток, держать его над свечой так, чтобы можно было собрать капающую жидкость в небольшую бутылочку. Хорошо залечивает ожоги.

По указанному Лоевским способу делается так: крутые желтки размять вилкой на сковороде, поставить на плиту на средний огонь, помешивая, пока не закончится пенообразование. Затем выложить желтки в льняную тряпку и выжать из них масло. Всю процедуру можно проделать несколько раз с одной порцией желтков.

100. Часто исцеляет от золотухи прикладывание на золотушное место по два раза в сутки конопляных листьев, стертых с их же истолченными семенами.

101. Иногда исцеляет от золотухи масло из печени налима, ежели мазать им два раза в сутки. Масло же из налима так делается: возьми печенку из налимов сколько угодно, изрежь и, положив в закупоренный пузырек, повесь над топящейся печью, или летом против солнца; чрез десять дней масло будет готово, которое и береги для употребления.

Глава VIII. ЗУБНАЯ БОЛЬ

102. Боль зубная приключается от гнилости зубов, простуды, переносу раздражительных мокрот, и проч. Дабы уничтожить оную, держи по часу во рту обмакнутые охлопки (тампоны из натуральной ваты), в следующей настойке, которая так делается: возьми шесть сухих или свежих маковок, корней Копытеня, Бледного*, Свиного хлеба**, Руты, чеснока и можжеушного (можжевельного) дерева по два золотника (9 г) и более, перца стручкового ползолотника (2 г); все

сие изрезавши мелко, налей два стакана хлебного вина (водка или самогон), или крепкого уксуса, поставь в теплом месте на десять дней, прибавив четыре щепоты соли, после чего слей настойку и выжми травы, и храни для употребления.

* Корни Белены.

** Свиной хлеб – Цикламен.

103. Делается полосканье наскоро из упомянутых составов; ежели на упомянутую пропорцию нальешь три стакана кислого квасу и сваришь все оное, потом процедив, будешь часто держать понемногу во рту.

104. Полезно держать во рту полосканье, сваренное из зеленых маковок с молоком*.

* 6 маковых головок на 1 стакан молока.

105. Или прикладывать на зуб в хлопчатой бумаге или льне можжевеловое или липовое масло, которое так делается: возьми горшок с просверленным посредине дном, набей его сухими стручками можжевелового или липового дерева и, накрыв крышкою, облепи оную. Пустой горшок зарой в землю до дна верхнего горшка, а кругом верхнего разложи огонь и продолжай оный, пока стружки в верхнем горшке перегорят. Когда же огонь погаснет и горшки остынут, то в нижнем горшке найдется довольно количество масла, которое слив, и храни для употребления в холде. Сие лекарство есть превосходнейшее от гнилоты зубов.

Или:

106. Часто держать настойку из стручкового перца или из хрена, приготовленную в очень кислом квасе или уксусе (фруктовом)* с небольшим количеством соли.

* Все настойки делаются в пропорции 1 часть настаиваемого элемента на 10 частей водки, или кваса, или уксуса. Настаивать в плотно закрытой посуде 2 недели.

Или:

107. Настойку, сделанную из медянки* в кислом квасе или уксусе, прикладывай на зуб на льняном охлопке, и держать оную долго и часто; только надобно остерегаться, чтобы состава сего не глотать, ибо он ядовит, и даже после каждого прикладыванья должно по нескольку раз выполаскивать рот квасом. Или:

* Яр-медянка – уксуснокислая медь. Краска яркого темного цвета, широко использовалась во всех техниках живописи и только в стенной ограничено, поскольку нестойка к воздействию щелочей (углекислого кальция – извести). По этой причине ее применяли в технике аль-секко и для завершения фресок, после просыхания штукатурки, затирали на клеевых отварах. Известна была под названием Яр венецейская. Промышленное изготовление в России началось с 60-х гг. XIX в. на заводах Вахромеева. И сейчас можно достать ее у иконописцев.

Для настойки взять 10 г медянки на 100 г водки, или кваса, или уксуса. Настаивать в плотно закрытой посуде 2 недели. Внимание! Настойку пить категорически воспрещается, так как она очень ядовита. Ватный шарик с 2-3 каплями настойки закладывать в дырку больного зуба на 5-10 минут, после чего тампон вынуть, а рот прополоскать кислым квасом.

108. В недостатке яри распустить несколько медных денег в кислейшем квасу или уксусе, до тех пор, пока хорошенько позеленеет, а в сей раствор обмакивать льняные охлопки, прикладывать на больной зуб*.

Оно имеет то же действие, что и настойка из яри-медянки. Или:

* Можно взять 1 г медного купороса на 10 мл кислого кваса, или 10 мл фруктового уксуса, или 10 мл водки. Настаивать 10-12 часов. Применять со всеми предосторожностями, указанными в № 107, так как настойка очень ядовита. Ни в коем случае не глотать.

109. Листья ласточкиной травы (чистотел), той самой, из которой при разломе ее течет изжелта-красное молоко, прикладывать сквозь тряпку на ту сторону, где болит зуб; от сего щека вспухнет, а зубная боль прекратится. Или:

110. Приложить тертый чеснок ниже третьего сустава большого пальца с наружной стороны и держать, пока нарвет, а после, проткнув пузырь, дабы мокрота вытекла, прикладывать спуск, приготовленный из воска (растопленный) и постного масла, пополам взятых, на оное место, пока заживет. Или:

111. Полоскать и почаще держать во рту крепкий чай, приготовленный из шалфея, руты и чабру (чабрец). Или:

112. Курить табак, с семенами белены пополам смешанный*, так, чтобы дым попадал на зубы.

* В аптеке бывают сигареты «астматол», применяемые для снятия астматического приступа.

113. Очень полезно от зубной боли тереть десны порошком, сделанным из топленой древесной серы (живицы), хорошего березового или липового угля и нюхального табаку, по равной части взятых.

114. В случае же упорной боли приложить лекарство воazole ушей, или на затылке, предписанное под № 35-м. 36-м и 37-м.

Глава IX. КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА

115. Причина кровотечения из носа есть по большей части полнокровие, излишнее употребление горячих напитков, сильное разгорячение головы от солнечных лучей, сильные душевные движения, задержание очищения кровей, и проч. Когда слишком скоро и много истекает крови, то дабы не приключились опаснейшие следствия, ежели горничны теплые, то раскрыть окошки, дабы был свежий, прохладный воздух, или лучше вывести больного на двор на открытый воздух; ежели летом в жару, то на ледник, или где тень, ноги окутать теплее, а голову открыть и шею освободить от всяких повязок, а при том часто поливать на голову самую холодную воду, так, чтобы она попадала на лицо и на всю голову, даже до затылка и шеи, и сие часто повторять после временного отдыха. Или:

116. Прикладывать по часту к голове и над носом и позади шеи снег или лед, а между тем давать часто по ковшу холодного квасу или холодной воды с морсом кислых ягод, как то: клюквы, красной смородины, калины, рябины, или с соком щавеля, кислицы (заячьей капусты), и холодную кислую сыворотку, и не допускать больного ни кашлять, ни много говорить, ни теплое пить, ни движения делать: но прика-
зывать спокойно стоять, сидеть или лежать.

117. Ежели от вышесказанного не унимается, то взять в порошок сухой глины и ржаной муки пополам, смешать и напихивать в ноздри, и тот же порошок, размешанный с квасом до густоты сливок, держать часто во рту. В недостатке глины, и одну муку можно напихивать в ноздри; это так же унимает кровотечение. Или:

118. Напихивать в ноздри, пока уймется кровь, порошок, сделанный из равных частей корней сального*, завязного** и мыльного***, или одного какого-нибудь из них.

* ЖИВОКОСТЬ ВЫСОКАЯ, дельфиниум высокий, шпорник. *Delphinium elatum* L.

** ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ, раковые шейки, змеевик. *Polygonum bistorta* L.

*** МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ – *Saponaria officinalis* L.

119. Или порошок из дубовых листьев или коры, смешанный пополам с хорошим мелом, онный же и во рту держать, разбавленный водою. Или:

**Живокость высокая,
дельфиниум высокий,
шпорник. *Delphinium elatum* L.**

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых высотой 80-400 см. Стебель ветвистый, голый. Листья пяти-, семирассдельные с пальчатыми долями. Цветки синие, неправильные, с длинным шпорцем, собраны в кисть. Плоды – листовки. Цветет в июле-августе.

Растение ядовито. Свое латинское название оно получило вследствие сходства нераспустившегося цветка с фигуркой дельфина.

Встречается на лесных полянах, опушках, лугах, берегах рек, склонах оврагов в лесной зоне. Растение содержит ядовитые алкалоиды, относящиеся к производным изохинодина, – эдолинин, элатин, делатин, флавоноиды, аконитовую кислоту, гликозид камфепроль.



Алкалоид элатин обладает курареподобным действием, тормозит проведение возбуждения в нервно-мышечных синапсах (концевых мышечных пластинках), чем вызывает расслабление скелетных мышц. Оказывает также ганглиоблокирующее действие, угнетает подкорковые центры и умеренно снижает артериальное давление. Применяется в хирургии, при сосудистых, травматических и других нарушениях головного мозга с гипертонией мышц, различных поражениях спинного мозга, гиперкинезах и т. д.

Лечение элатином проводят под тщательным врачебным наблюдением.

Растение известно народной медицине с глубокой древности. Старинное народное средство, широко используемое при переломах костей (отсюда — живокость) в виде примочек и целебных компрессов. Оказывает обезболивающее действие и ускоряет выздоровление. Отваром корней лечат ожоги. Есть сообщения, что настой травы пили при желудочных заболеваниях, применяли как полоскание при воспалении горла.

Горец змеиный, раковые шейки, змеевик.
Polygonum bistorta L.



Многолетнее травянистое растение из семейства гречишных высотой 50–80 см со змеевидно изогнутым оранжево-розовым корневищем. Стебель прямостоячий, неветвящийся, дудчатый, в местах расположения листьев с раструбами. Листья гладкие, продолговатоланцетные, прикорневые – крупные, на довольно длинных черешках, стеблевые – более мелкие, почти сидячие. Цветки бледно-розовые, собраны в крупное цилиндрическое плотное колосовидное соцветие. Плоды – трехгранные, темно-бурые орешки. Цветет в июне – августе.

Встречается на лесных полянах, опушках, сырых лугах, берегах рек, мелких водоемов в лесной и лесостепной зонах; на Алтае и Кузнецком нагорье – в субальпийском и альпийском поясах.

Корневища горца змеиного содержат большое количество дубильных веществ, галловую, эллаговую и аскорбиновую кислоты, катехин, белки, пигменты, глюкозу, щавелевокислый калий, оксалат кальция, микроэлементы.

Препараты корневищ используют в качестве сильного вяжущего средства при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами неинфекционной природы. Имеются также указания о кровоостанавливающем и противовоспалитель-

ном де
меняю
сен пр
В на
при ра
ка и д
циях, ж
и моче
невищ
вой ло
для пол
оболоч
чек при
белях.



Исполь
«Красный

ном действии горца змеиноного. Отвар корневищ применяют для полоскания полости рта и смазывания десен при гингивитах, стоматитах и промывания ран.

В народной медицине отвар корневища рекомендуют при расстройствах кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обильных менструациях, желудочных кровотечениях, воспалении желчного и мочевого пузыря (столовую ложку измельченных корневищ кипятят 20 минут, настаивают 30, пьют по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды). Наружно — для полоскания полости рта при воспалении слизистой оболочки, разрыхлении десен, зубной боли, для примочек при ожогах, кровоточащих ранах и спринцеваний при белях.

Мыльнянка лекарственная



Saponaria officinalis L. (от лат. sapo — мыло, что указывает на свойство отвара раст. пениться). Многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных — *Caryophyllaceae* с длинным ползучим красновато-бурым ветвистым корневищем, цилиндрическими стеблями. Листья супротивные, ланцетные или эллиптические. Цветки белые или бледно-розовые, собраны в щитковидно-метельчатый тирс.

М. л. распространена в европейской части СНГ, на Кавказе, в Центральной Азии, Западной Сибири, а также почти повсеместно в Средней и Южной Европе. Культивируется в тех же районах. Произрастает на заливных лугах, опушках леса.

Используются корневища и корни под названием «Красный мыльный корень» — *Radices Saponariae rubra*.

.....
Корни содержат углеводы, тритерпеновые гликозиды 2,5-20%: сапонарозид, сапоназиды А, D, сапорубин и др. В листьях найдены алкалоиды, аскорбиновая кислота, флавоноиды: витексин, сапонарин, сапонаретин. Корни М. л. были включены в I-IV издания отечественной фармакопеи. В форме отвара их применяют как отхаркивающее при легочных заболеваниях, потогонное, противоревматическое, при заболеваниях печени, нарушении обмена веществ; наружно — при чесотке, язвах, фурункулах и зубной боли. Применяют в ветеринарии, а также в гомеопатии.
Растение ядовито!

120. Порошок из коры калины, терновника или горького каштана, или из финиковых косточек, или семян ягод шиповниковых, или семян травы подорожника пополам с порошком сухой глины, или мелу. Или:

121. Вложить в ноздри трут (кремень, графит), употребляемый для высекания огня, так, чтобы они были наполнены.

122. Весьма полезно нечаянно плеснуть в лицо холодной водою, или sprыснуть из рта, или вдруг закричать, чтобы больной вздрогнул и испугался. Но во всех случаях рассудительная осторожность должна наблюдаться; чтобы узнать, кому и когда сие средство может быть употреблено с успехом.

Глава X. МОЛОЧНИЦА

123. Сия болезнь, от какой бы причины она ни приключилась, излечивается следующими средствами: взять крепкого чистого щелока, приготовленного из золы (см. № 14), смешать его пополам с соком, выжатым из каких-нибудь кислых ягод или садовых

кислых
сом, киш
шиповни
цедив и
рту. Или

124. С

дом.

125. С
ный такж

126. С
прибавко

127. В
ренных в
медом.

128. И
равной ча
сие лекар
ницы.

129. И
будры (см

* Чере
через не
(наприме
смертник
ной посуд
тавить на

130. Си
студы, или
имея тело
сыром воз

кислых плодов, а в недостатке с самым кислым квасом, кипятить сие до тех пор с прибавкою цветов шиповника, пока выкипит половина; после чего, процедив и подсластив немного медом, держать часто во рту. Или:

124. Сок из сырой моркови, подслащенный медом.

125. Сок, выжатый из пареной репы, подслащенный также медом. Или:

126. Средства, показанные под № 14-м и 15-м с прибавкою меда. Или полоскать во рту:

127. Взваром из толченых черемуховых ягод, сваренных в квасу, не очень крепком, подслащенном медом.

128. Или медом, сваренным с соком калины по равной части с прибавкою шиповниковых цветов; — сие лекарство есть превосходное для детской молочной.

129. Или в летнее и весеннее время сок* из трав буары (см. № 20) и золототысячника.

* Через мясорубку (не соковыжималку) отжать через несколько слоев марли. Если сухая трава (например, тысячелистник, золототысячник, бессмертник), то ее перемолоть, залить водой в глиняной посуде так, чтобы вода покрывала массу, и оставить на 12 часов. После этого отжать.

Глава XI. НАСМОРК

130. Сия болезнь бывает следствием легкой простуды, или кто ежели в сильной испарине и поту, или тело разгоряченное, находится в прохладном и сыром воздухе, не хорошо одет или замочит ноги.

Она узнается по тому, что болит голова против лба над носом, что нос заложен и не слышит запаха ниже вони, голос охрипший и грубый, в ноздрях сухо, а временно и жидкая мокрота из них вытекает. Для излечения сей болезни нужно тотчас в бане хорошо выпотеть и весь крестец натереть крепкою тертою редькою пополам с тертым хреном или одним из них, смешанным с малым количеством меда и соли; а вышед из бани, пить довольно чаю из цветов липовых, бузиновых, зверобойных или ромашковых с примесью сока кислых ягод, какие есть, а лучше всех, соку ягод калины, и продолжать сие питье, пока насморк не пройдет. Или:

131. Пить теплый чай по утрам, после вечерни и на ночь из Богородицкой травы (см. № 53 — Плакун иволжистый), Вероники*, шалфея, мяты и при том ставить ноги по колена в теплую воду, ложась спать минут на пять, не более.

* Вероника лекарственная, или Вероника беловойлочная, седая. *Veronica incana* L.

132. Очень полезно употреблять взвар (компот) из свежих или сушеных ягод: земляники или малины по утрам и ложась спать.

133. И при том нюхать табак (высушенные листья), сделанный из листьев шалфея, Божьего дерева

Вероника беловойлочная, седая.
***Veronica incana* L.**

Многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых высотой до 40 см. Стебель прямостоячий, округлый. Листья супротивные, яйцевидно-продолговатые и ланцетные. Растение покрыто жестковатыми серо-зелеными волосками. Цветки ярко-си-

ние, собраны в одиночную плотную колосовидную кисть. Плоды — двугнездные коробочки. Цветет в мае-июне.

Встречается в разнотравных степях, сухих разреженных сосновых лесах, среди кустарников, на каменистых холмах, склонах в степной, лесостепной и реже в лесной зонах.

Растение содержит флавоноиды, сапонины, гликозид аукубин (ринатин), следы алкалоидов, каротин, аскорбиновую кислоту, микроэлементы.

В народной медицине Веронику беловойлочную используют в качестве противовоспалительного, обезболивающего и жаропонижающего средства.

Водный настой травы принимают при простуде, лихорадке, кашле, бронхиальной астме, хронических кожных заболеваниях, головных болях и болях в области сердца, ревматизме, туберкулезе легких, болезнях почек и мочевого пузыря, плохом аппетите, катарах желудка и кишечника. Ванны из настоя показаны при ожогах, долго не заживающих ранах, грибковых заболеваниях кожи, зудящихся сыпях, угрях. Свежие листья употребляют наружно при потливости ног, прикладывают к ранам для быстрого их очищения и заживления.

В тибетской медицине растение применяют при гастроэнтеритах, желтухе, эндометритах.





Донник лекарственный, желтый, буркун.
***Melilotus officinalis* Pall.**

Двухлетнее травянистое растение из семейства бобовых высотой до 1 м, со стержневым ветвистым корнем. Стебли восходящие, ветвистые, почти круглые в нижней части и слегка угловатые в верхней. Листья очередные, тройчатые, голые, длинночерешковые с цельнокрайними шиловидными прилистниками. Листочки обратояйцевидные или ланцетные, неправильно, мотыльковые. Цветки мелкие, желтые, на коротких цветоножках, собраны в длинные пазушные кисти. Плод — голый, поперечно-морщинистый, одно-дву-

семянный боб. Цветет в июне-августе. Встречается на солонцеватых и суходольных лугах, склонах оврагов, балок, лесных опушках, среди кустарников в лесостепной и степной зонах.

Трава донника лекарственного содержит гликозиды, при расщеплении которых образуются кумарин (бесцветное кристаллическое вещество с запахом свежего сена), мелилотол, цимарин, мелилотовая и кумаровая кислоты, дубильные и жироподобные вещества, производные пурина, холина, эфирное масло, белок, флавоноиды, аскорбиновая кислота, токоферол, каротин, сахара, слизь. В загнивающем растении найден дикумарол (дикумарин), препятствующий свертыванию крови.

Экспериментально установлено и клинически подтверждено, что содержащийся в траге кумарин угнетает центральную нервную систему, обладает противосудорожным действием. У больных лейкопенией вследствие лучевой терапии кумарин вызывает увеличение количества лейкоцитов, главным образом за счет гранулоцитов и в меньшей степени – лимфоцитов. Донник применяют при бессоннице, истерии, кардиоспазмах, мигрени, климактерических жалобах, в качестве отхаркивающего средства при воспалительных заболеваниях органов дыхания, слабительного. Трава растения входит в состав мягчительных сборов для припарок и приготовления зеленого (нарывного и мозольного) пластыря.

Донник – старинное лекарственное средство, известное еще в дославянскую эпоху. В народной медицине водный настой травы применяют при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, головной боли, невралгии, истерии, меланхолии, расстройстве менструаций, особенно в климактерический период, бронхите, водянке, болях в кишечнике и мочевом пузыре, метеоризме, а также как молокогонное (2 чайные ложки травы настаивают с 1/2 стакана кипятка, выпивают в 3 приема за 20-40 минут до еды.) Наружно настой и отвар донника, а также мазь из цветков донника применяют для лечения фурункулеза, гнойных ран, мастита, отита (2 столовые ложки травы настаивают с 2 стаканами кипятка).

Противопоказан при беременности и больных почках. Донник – ядовитое растение, следует строго соблюдать дозировку. Желательно его применять только в сборах.

семянный, желтый, бурый
officinalis Pall.

растение из семейства
со стержневым ветвлением,
ветвистые, почти
головчатые в верхушке,
длинные, почти
прилистниками.
листья, пильчатые,
неправильные,
лопастные в длинных
лопастях.

(см. №70), полыни, чернобыльника, корня копытня и цветов буркуна*, взятых по равной части.

* Донник лекарственный, желтый, буркун. *Melilotus officinalis* Pall.

134. А ежели запор на низ*, то ставить через день к вечеру промывательное под № 233-м, или принять слабительное под № 868-м**, или употреблять средства под № 64-м.

* Упоминание о запорах касается целого ряда насморков, возникающих не вследствие простуды, а как результат сбоя в работе желудочно-кишечного тракта. Поэтому очень важно при лечении насморка избавиться от запора, наладить работу ЖКТ; голодание в течение нескольких дней часто приносит облегчение и даже избавление от насморка. При ринитах и синуситах помогает клизма из молока с чесноком: на 1 клизму взять 2-3 дольки чеснока, пропустить через чеснокодавку, настоять 2-3 часа в 1 стакане молока в закрытой посуде при комнатной температуре, процедить, чтобы чеснок не раздражал слизистую.

** Под этим номером описаны следующие средства:

На один прием для слабительного берется четверть фунта (112,5 г) черносливу и столько же изюму, а винного камня столовая ложка, и варится до тех пор, пока все не разварится; растерши чернослив и изюм, процеживается и дается по стаканчику. А ежели упомянутых вещей нет, то взять ревеню в порошке две доли золотника (8,6 г) и принять в стакане щавельного соку, а в недостатке ревеня одного щавельного немного посоленного соку принимать через час, пока не послабит; или пить сыворотку с примесью пивных дрожжей, также по стакану до трех или четырех раз; или пить по ста-

кану
прини
или че
с мор

135.

нии, ис
платком
покрыв
концом
карточк
нам обло
проходи
раз в сут
лынн
меститьс
соку охл
него не в

* Можн
2-3 часа

136. Еж
из просви
см. № 70)
крепкий н

137. Гус

* 1 стак
воды, нас
дить.

138. Еже

кану огуречного рассолу, пока не послабит; или принимать по две ложки льняного масла до трех или четырех раз, и пить больше обыкновенного воды с морсом вышеозначенных ягод.

Глава XII. СТРЕЛЬБА В УШАХ

135. Стрельба без нарыва, при первом ее появлении, исцеляется так: ежели больной, накрыв голову платком, станет держать ухо над паром кипящей воды, покрыв горшок (кастрюлю) воронкою, оборотив ее концом кверху и самый конец обернув бумагою или карточкою, чтобы не жечь, впустить в ухо, а по сторонам обложить тряпкою, чтобы пар никуда более не проходил, и повторять сие таким образом несколько раз в сутки; а после каждого раза впускать в ухо помытый сок пополам с молоком*, сколько может поместиться, и заткнуть ухо обмоченными в оном же соку охлопками (тампонами), дабы налитой сок из него не вылился. Или:

* Можно настоять сухую траву в теплом молоке 2-3 часа в пропорции 1:1 под крышкой, процедить.

136. Ежели весною и летом, то пускать в уши сок из просвинок или проскурняка (алтей лекарственный, см. № 70), или из слив; а ежели осенью и зимою, то крепкий настой из помянутых трав. Или:

137. Густой сок из семени льняного*.

* 1 стакан семени льняного залить 1 стаканом воды, настоять 2-3 часа, часто помешивая, процедить.

138. Ежели же сделается нарыв, то впускать сок,

выжатый из печеной луковицы, прибавив немного лимяного или сливочного масла. Или:

139. Крепкий чай из шиповниковых цветов с соком сырой тертой моркови и немного сливок. Или:

140. Сок травы тысячелистника, или будры (см. № 20) со сливками же. Или:

141. Сок заячьей капусты (см. № 31) с соком травы подорожника.

142. А если течение гноя из уха и после сего не перестает, то впускать в оное сок из соснового, или елового, или можжевелового, или березового деревьев*. Или:

* Можно перемолоть хвою или листья в кофемолке или, если живые, то в комбайне, залить водой (1:1), настоять 2-3 часа, процедить.

143. По капле липового масла, смешанного с четырьмя каплями сливок. А как оное масло делать, описано под № 105-м.

Глава XIII. СУМАСШЕСТВИЕ

144. Сумасшествие бывает с бешенством и без оно-го; происходит от действия разных страстей, от непомеренного напряжения мыслей, от потери любимого предмета, от неисполнения желания, от непомеренной печали, и проч. По замечанию одного, тогда отнять у больного мясную, жирную, молочную, пряную, слишком питательную и горячительную пищу, а давать только хлебное, садовые и огородные овощи, а больше всего кислое, как то: кислую капусту, огурцы, сливы, красную смородину, калину, простоквашу или сыворотку; а горячительных напитков отнюдь не давать, и при сем:

145.

раза в д
146.

но, что

четыре

дрожжа

ком (2

или с че

147.

четыре

* Мо

лить х

(1:1), н

148.

или гне

три золо

ня (см.

первого

149.

ленькой

ки, пока

пивать

соли. И

* Нас

порции

100 мл

но нас

рив бу

недели

150. Д

ня, набл

* Нас

145. Лить с высоты холодную воду на голову три раза в день, и:

146. Вместо слабительного (ибо необходимо нужно, чтобы сумасшедшего слабило) давать стакана по четыре в день огуречного рассола или капустного с дрожжами или раствором из квашни, с полузолотником (2 г) порошка из коры кустарника волчьих ягод, или с четвертью золотника (1 г) коры крушины. Или:

147. Давать сок, выжатый из кожи корня бузины*, четыре раза по рюмке.

* Можно взять измельченный корень бузины, залить холодной кипяченой или родниковой водой (1:1), настоять 12 часов, корень отжать, процедить.

148. А ежели сумасшествие случилось от досады или гнева, то надобно непременно дать для рвотного три золотника (13 г) порошка из корня травы копетня (см. № 68) со щепотью соли, и больше, ежели с первого разу не подействует. Или:

149. Давать крепкой табачной настойки* по маленькой рюмке, содержащей не более столовой ложки, пока хорошенько не вырвет, давая между тем запивать по стакану теплой воды, прибавив несколько соли. Или:

* Настойка, как обычно, готовится на водке в пропорции 1:10 (10 г табачных листьев, или махорки, на 100 мл водки). Если нужно приготовить быстро, можно настоять сутки в теплом месте, хорошо укупирив бутылку. При заготовке впрок настаивают 2 недели.

150. Давать по столько же настоя* корня переступня, наблюдая то же, что и прежде.

* Настой делается на воде, а не на водке: 1 ст.

ложку корней залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь под крышкой, процедить.

151. Отменно полезно, и даже необходимо, нужно припустить одновременно шесть пиявиц ко лбу, по шести к вискам и двенадцать к затылку; чем больше они вытянут крови, тем лучше и полезнее. Или:

152. Из спины выпустить рожковой крови, где можно сие выполнить*.

* Это можно сделать при помощи пиявок, которые ставят на область спины. После того, как пиявки отвалятся, на эти места ставят банки (раньше ставили полые коровьи рога, откуда и название — рожковая кровь).

153. Простолюдины излечиваются от сей болезни прикладыванием по всей голове два раза в день толченой дыни*.

* Можно прикладывать толченую тыкву.

154. Или прикладывают столько же раз на голову живого пополам разрезанного линя, или курицы, или живых ласточек*.

* Имелись в виду птенцы или ласточкино гнездо, обладающее особыми лечебными свойствами.

155. Многие от сей болезни излечены питьем в большом количестве крепкой настойки из цветов зверобоя, с крепким (фруктовым) уксусом, или весьма кислым соком из ягод*.

* На 1 стакан настойки 1 ст. ложка уксуса. Принимать по рюмке (30 г) 5 раз в день.

156. Употребление крепкого настоя (зимою) или

(летом)
ну на п
за испь

* Пр
менит
кан на

157.

сока из
рюмке

158.

шего по
день.

159.

ревца в
давать с
бавляя
пытано
нейшее

* В а
приобр
же.

160.

хой тра
полутра
самое лу
мена сей

* Эта
рожны

161.

под № 3
онь ча

(летом) сок из шалфея с примесью уксуса*, по стакану на прием по четыре раза всякий день, почитается за испытанное лекарство от сей болезни.

* При отсутствии фруктового уксуса можно заменить его 1 ст. ложкой лимонного сока на 1 стакан настоя.

157. Древние эмпирики прославляют употребление сока из свежей травы будры (см. № 20), по большой рюмке для приема по четыре раза всякий день.

158. И советуют сечь жгучею крапивою сумасшедшего по нижним частям (ягодицам и ниже) всякий день.

159. Где находятся в господских оранжереях дерева вишневыи лавр, то перегнанную из них воду* давать от 15-ти до 50-ти капель три раза в день, прибавляя по 5 капель каждый день. Сие лекарство испытано новейшими врачами и признано за надежнейшее.

* В аптеке или в продуктовом магазине можно приобрести лавровое масло, которое принимать так же.

160. А по уверению г-на Шторха, употребление сухой травы дурмана в порошке два раза в сутки от полутрана до двух (от 0,05 г до 0,1 г) почитается за самое лучшее средство*. Вместо листьев можно и семена сей травы употреблять с пользою.

* Эта трава чрезвычайно ядовита. Будьте осторожны!

161. А между тем полезно употреблять средства под № 35-м, 36-м и 37-м и даже нужно повторять оные часто.



Дурман обыкновенный.
Datura stramonium L.

Кру
ленов
Стебе
очеред
выемч
темно-
трубча
ды - я
ми ши
Расте
жилья
Расте
правила
Все ча
ными из
осциам
масло, д
Препар
молитич
спастиче
спастиче
наряду с
ные раст
тивоастм
В наро
пользуют
средство
ном кашл
кишечных
Сергиевс
комендую

Крупное однолетнее растение из семейства пас-
леновых с ветвистым, веретенообразным корнем.
Стебель прямостоячий, простой, гладкий. Листья
очередные, яйцевидные, с заостренной верхушкой,
выемчато-зубчатые, снизу светло-зеленые, сверху
темно-зеленые. Цветки одиночные, крупные, белые,
трубчатые, на прямых пушистых цветоножках. Пло-
ды – яйцевидные коробочки, усаженные неравны-
ми шипами. Цветет в июле-августе.

Растет на пустырях как сорняк, вдоль дорог, около
жилья в лесной и лесостепной зонах.

Растение ядовито. При сборе следует соблюдать
правила предосторожности.

Все части растения содержат алкалоиды, основ-
ными из которых являются атропин, скополамин, ги-
осциамин. В листьях, кроме того, найдены эфирное
масло, дубильные вещества, каротин.

Препараты дурмана применяют в качестве спаз-
молитического средства при бронхиальной астме;
спастическом кашле, невралгии, припадках, истерии,
спастических нарушениях речи. Листья растения,
наряду с листьями белены и красавки, пропитан-
ные раствором нитрата натрия, входят в состав про-
тивоастматических сигарет астматол.

В народной медицине в малых дозах дурман ис-
пользуют как успокаивающее и антисептическое
средство, при невралгии, бронхиальной астме, упор-
ном кашле, судорогах, одышке, сильных желудочно-
кишечных болях, ревматизме. По сообщению Л. П.
Сергиевской, дурман в смеси с травой адониса ре-
комендуют при злокачественных опухолях желудка.



быкновенный.
menium L.

Глава XIV. УГАР

162. Угорают тогда, когда давно не топленную печь жарко натопят, или закроют трубы с головнею, или прежде, нежели сойдет с угольев синеватое пламя, попросту зайцем называемое; от чего чрезмерно болит голова и приключается пострел, лишаящий жизни; для избежания таких опасных следствий не надобно закрывать труб, пока пламя не угаснет и уголья пеплом покроются, и не быть в покоях, истопленных в первый раз после продолжительной стужи. А ежели чад уже подействовал, то немедленно выйти из комнаты на свежий воздух, а кто не в силах сам идти, то вынести в холодные сени; все, чем он стянута, тотчас расстегнуть, распоясать и раздеть, положить на удобном возвышенном месте, так, чтобы голова была выше прочего тела, и обкладывать оную ветошками, обмакнутыми в холодной воде, или снегом; так же и детородные части; но между тем:

163. Вливать в рот по ложке теплой настойки* из корня копытня и обмоченным перышком в масле щекотать в горле, дабы вырвало раза два или три; а после сего:

164. Вливать часто по ложке настойки* из цветов ромашковых, или липовых с уксусом по столовой ложке, а в недостатке с кислейшим квасом, настоянным хреном.

* Помните, что настойка делается на водке в пропорции 1:10. Уксус добавляется фруктовый в пропорции: на 1 стакан настойки 1 ст. ложка уксуса.

165. При том давать нюхать тертый хрен с солью, а в недостатке подкуривать какими-нибудь перьями*

УГАР

* Например, зажечь куриное перо и давать нюх-
хоть.

166. Ежели же после сказанного не приходит в па-
мять, то поставить клистир из табачного дыму, кото-
рый так делается: возьми две трубки с чубуками, что-
бы у одной был чубук длиннее, а у другой короче, и
имел бы на конце перушко или косточку, или просто
заостренный так, чтобы можно было вложить его в
задний проход; наложив обе трубки обыкновенным
табаком, закури их и сложи вместе одну на другую
чубуками в разные стороны и, раскуривши хорошень-
ко, вложи короткого чубука конец в задний проход, а
длинный возьми в рот и впускай дым минуты две, и
потом вынь и дай прослабить; ежели же не просла-
бит, то повтори это же и в другой раз.

167. Когда опомнится, то дать ему несколько ча-
шек чаю из верхушек травы душицы, или ромашко-
вого, или липового цветов, или шалфея, или мяты, с
калиновым, рябиновым, смородинным или клюков-
ным морсом.

168. Слабым людям полезно в вышесказанный чай
прибавлять немного хлебного вина (водки или само-
тона) или уксуса (фруктового).

ложке теплой настойки* из
с уксусом по столов-
йшим квасом, насто-

ка делается на водке
авляется фруктовый
стойки 1 ст. ложка

нюхать тертый хрен
ть какими-нибудь

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

БОЛЕЗНИ ГРУДНЫЕ

Глава I. ГРУДНИЦА БЕЗ НАРЫВА (Мастит)

169. Грудница с затверделостью без нарыва нередко приключается у обоего пола в грудях с болью, стрельбою и воспалением, называемая холостая; по большей части, однако, у женщин после родов. Как скоро она окажется, то дабы не довести до нарыва, тотчас надобно взять ползолотника (2,15 г) чистой золы или высушенного мелу золотник (4,3 г), и полтора золотника (6,45 г) поваренной пережженной соли*, смешать все вместе и, всыпав в пузырек, наливать на нее восемь столовых ложек чаю, и принимать четыре раза в день по столовой ложке, запивая мятым же чаем. Или:

* Соль, помешивая, прокалить на сковороде.

170. Принимать четыре раза в день чистого мыла (хозяйственное) величиною в три горошинки на всякий прием, растерши оное в рюмке морковного сока или в рюмке не крепкого холодного чаю из корня копетня. Или:

171. Пить взвар из корней травы проскурняка (алтей лекарственный, см. № 70), или просфировок, или из растертых семян травы просфировок*.

* Просвирник низкий, мальва маленькая. Семейство мальвовых.

172. А ежели жару нет, то пить раза по четыре в день не крепкий чай из травы болиголова пополам с травой мать-и-мачеха, прибавив садовой мяты, и продолжать употребление лекарства под № 170-м.

173. Снаружи прикладывать пять раз в день льняные охлопки (салфетки), накуренные дымом сосновой или еловой серы или ладаном.

174. Или листья дикой или садовой мяты, свежей или сухой, три раза в день.

**Просвирник низкий, мальва маленькая.
Семейство мальвовых**

Однолетнее травянистое стелющееся растение с приподнимающимся в затененных местах и стелющимся в солнечных стеблем длиной 15-30 см. Листья округло-сердцевидные, слегка пяти-, семилопастные. Цветки беловатые. Цветет с июня до осени. Плод — семянки, сросшиеся в просвирки. Особенность: листовая пластинка поворачивается к солнцу, но в полдень для защиты от нагревания листья складываются воронкой.

Распространен в южной части лесной, лесостепной и степной зонах Сибири и Дальнего Востока. Растет как сорняк около жилья, дорог, по садам и огородам.

Растение содержит много слизи, аскорбиновой кислоты, каротин, мальвин, жирное масло.

В народной медицине отвар листьев пьют при задержке мочи и женских болезнях, отвар из корней и листьев — при воспалительных процессах дыхатель-



ных путей, заболеваниях горла и полости рта. Молодые листья и стебли используют весной как средство для профилактики простудных заболеваний и в качестве слабительного. Цветки с чашечками считают-ся мягчительным и обволакивающим средством. Измельченные свежие листья прикладывают к нарывам, фурункулам, воспаленным участкам кожи.

Листья в свежем и вареном виде можно использо-вать для салатов.

175. Листья ольхового дерева, распаренные щелоком (см. № 14), по столько же раз прикладывать и всегда тепловатые. Или:

176. Спуск, сделанный из двух частей воску и одной части льняного масла*, с прибавлением порошка из листьев мяты, по три раза в день на ветошке**.

* Взять 2 части воска, растопить на водяной бане, влить 1 часть льняного масла.

** В виде повязки.

177. Или листья летом из свежей толченой, а зимою из сухой травы болиголова, размоченные в слабом теплом щелоке, прибавив мыла (хозяйственное) и часть молока*.

* 1 ст. ложку сухой травы болиголова залить 50 мл щелока, настрогать 1 ст. ложку хозяйственного мыла + 30 мл молока.

178. Тертую морковь, смешанную со щелоком и сливками*. Или:

* 100 г тертой моркови, 50 г щелока + 30 г сливок.

179. Размазнию из муки русских бобов, приготовленную с мыльной водой или щелоком и сливками, три раза в день. Или:

180. Листья толченой сырой или вареной лебеды. Или:

181. Размазнию из пареной травы кервеля*. Или:

* Кервель — дикая петрушка.

182. Мешочки, наполненные следующими травами, взятыми по равной части: садовой мяты, душицы, донника, болиголова, мать-и-мачехи и ромашки, менять по три раза в день.

Глава II. ГРУДНИЦА С НАРЫВОМ

183. Ежели же затверделость в груди пренебрежена или так крепка, что от вышеписанных лекарств не убавляется, или не проходит на четвертый день, а напротив того, возвышается, посредине краснеет, синееет, стрельба в ней усиливается, и при легком осязании пальцем мягкость в средине примечается: то это есть знаком, что непременно будет нарыв. В таком случае для произведения оного поскорее должно прикладывать размазню, сделанную из ржаной муки с патокою*, по два раза в день. Или:

* Сахар-сырец; можно достать на сахарном заводе.

184. Из муки льняного семени с молоком и медом приготовленную*. Или:

* 1 стакан семян льна залить теплым молоком с разведенным в нем медом до густоты теста.

185. Размазню из пшеничного хлеба с молоком и цветом царского скипетра*.

* Царский скипетр – коровяк-медвежье ухо, царская свеча. *Verbascum thapsus* L.

Царский скипетр – Коровяк-медвежье ухо, царская свеча. *Verbascum thapsus* L.

Двухлетнее травянистое растение из семейства норичниковых высотой до 1,5 м. На первом году жизни развивается мочковатый корень и розетка прикорневых листьев, на второй год – одиночный, прямостоячий, неветвящийся, толстый, густолиственный стебель. Нижние листья копьевидные, крупные, с городчатыми краями, средние и верхние яйцевидные, очередные,



избегающие на стебель. Растение густо опушенное. Цветки крупные, золотисто-желтые, собраны в длинное плотное верхушечное соцветие, расцветающее постепенно от нижней части к вершине. Плоды - многосемянные коробочки округлой формы.

Встречается на лесных опушках, полянах, склонах холмов, лугах, среди кустарников в лесной и лесостепной зонах.

В лечебных целях используют венчики цветков (цветки коровьяка, которые заготавливают в ясный солнечный день, когда сойдет роса). Собирают только распустившиеся, ярко-желтые венчики.

В цветках растения обнаружены флавоноиды, сапонины, каротиноиды, кумарин, смолистые вещества, сахара, камедь, каротин, кроцетин, небольшое количество эфирного масла.

Препараты цветков применяют в качестве отхаркивающего, смягчительного, обволакивающего и спазмолитического средства при кашле, охриплости голоса, бронхитах, коклюше, бронхиальной астме.

Включен в фармакопее многих стран. Настой цветков (2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивают 4 часа, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды) назначают при кашле, катаре бронхов, коклюше (половинную дозу взрослого), катаральных процессах в горле, астме.

Польские врачи рекомендуют 10 %-ный отвар цветков с медом давать перед сном как успокаивающее средство.

Входит в состав грудных сборов. Особенно ценится смесь из равных частей цветков алтея, коровьяка, мальвы и листьев мать-и-мачехи (столовую ложку смеси на стакан кипятка настоять 20 минут, процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды).

В народной медицине водный настой цветков применяют при тех же заболеваниях, что и в научной, отвар листьев и корней — как мочегонное при хроническом цистите.

Спиртовую настойку цветков коровьяка рекомендуют в качестве втираний при ревматических и нервных болях. Отвар корней — для сидячих ванн при геморрое. Обваренные и измельченные цветки и листья прикладывают к ранам, язвам, ожогам. Порошком цветков присыпают трещины сосков у кормящих матерей, предварительно смазав их морковным соком. Мазь из семян используют при гнилостных ранах и язвах.

186.
чем мо
187.

Или:

* За
кроли
расса

188.

медом.

189.

сколько
кою*, п

* 10
залить
конси

190.

рожно п
из старс
ной сто
маслом
следую
ми сапс
четверт
(50 г),
сколько
приклад

* Мас
** Еш
жир) и

186. Или ласточкино гнездо, распаренное в горячем молоке. Или:

187. Заячью кожу*, распаренную также в молоке.

Или:

* Заячья шкура обладает особым иммунитетом, кроличья — не годится. Кроме того, кал зайчихи рассасывает любые опухоли.

188. Печеную луковицу, растертую, намазанную медом. Или:

189. Когда есть винные ягоды, то, изрезав их несколько мелко и упарив в сливках пополам с патокою*, прикладывать к груди два раза в день.

* 10 ягод, из которых делалось вино, измельчить, залить 100 мл сливок и 100 мл патоки, упарить до консистенции сметаны.

190. Когда же нарыв прорвется, то, выдавив осторожно весь гной ветошкой, корпию, то есть ниточки из старой тряпицы, выдерганные и намазанные с одной стороны мазью, сделанной из воску пополам с маслом*, легко в нарыв вложить, а сверху покрыть следующим пластырем, который так делается: возьми сапожного вару (березовый деготь) и воску по четверти фунта (по 100 г), льняного масла осьмушку (50 г), растопи все это** на углях (на сковороде) и сколько надобно намажь на ветошку (салфетку) и прикладывай каждый день.

* Масло коровье несоленое.

** Еще лучше прибавить 10 г ворвани. (китовый жир) и 10 г порошка канифоли.

191. Размазню из печеных луковиц с льняным маслом. Или:

192. Размазню из пшеничного хлеба и муки семени льняного, с молоком сделанною. Или:

193. Корпию (см. № 190), намоченную в морковном соке, или в соке травы тысячелистника, или болиголова, в рану прикладывать, а сверх сего прикладывать ветошки (салфетки), намоченные в сливках, по три раза в день, пока заживет. Так же лечатся всякие вереды (чирьи).

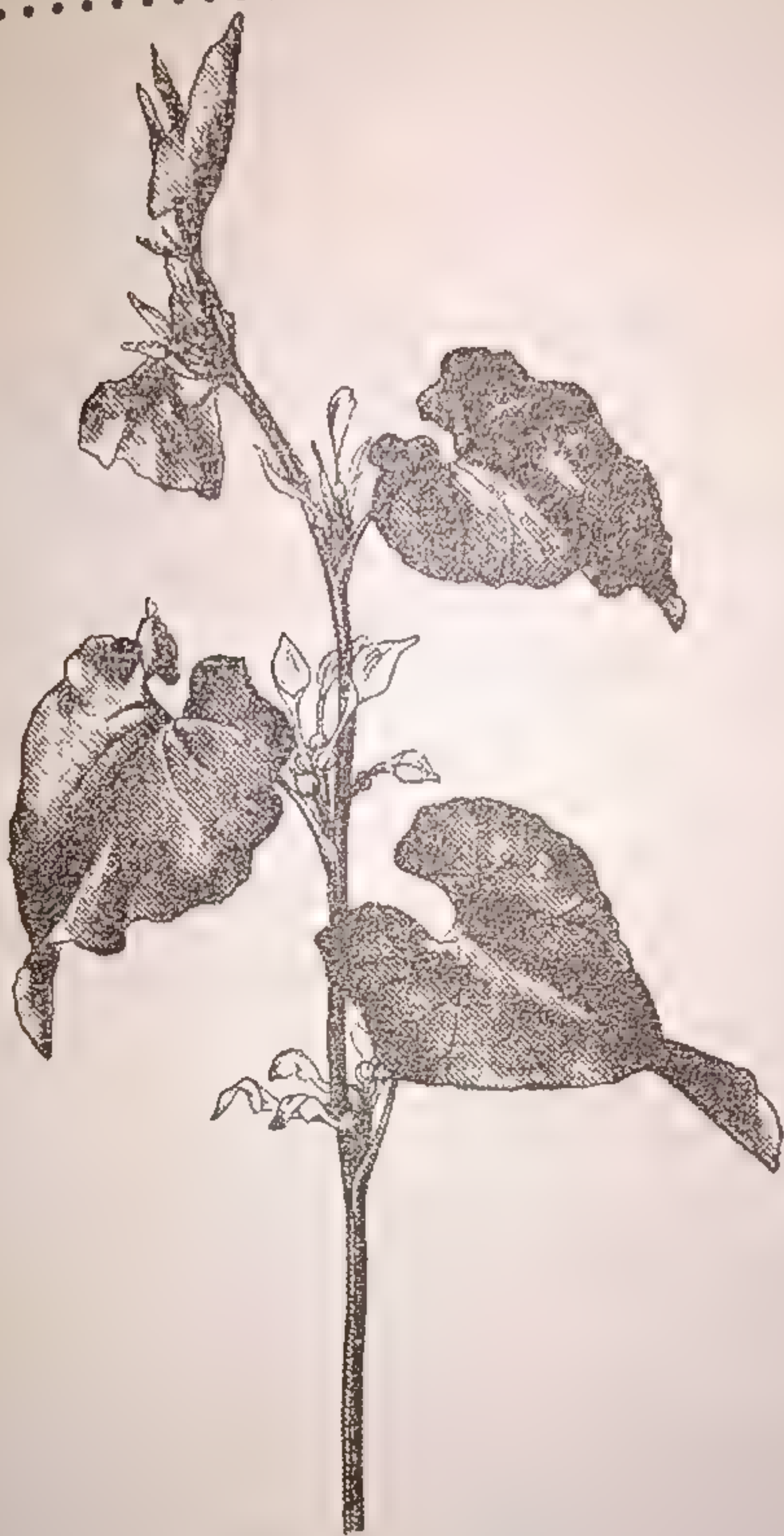
194. В то время для прекращения жару нужно пить очень часто понемногу отварной (кипяченой) воды с примесью соку каких ни есть ягод, кроме черничных, черемушных и ежевичных.

Глава III. ИКОТА

195. Сия судорожная болезнь пользуется следующим образом: возьми цвету донника, корня бобоко-ренного (бобы огородные) или кирказонного* по полузолотнику (по 2,15 г), корня царской травы** или бедренца золотник (4,3 г), столько же и чистого мела, всего в порошке, смешай и раздели на восемь частей и давай по порошку через два часа. Или:

* Кирказон — медицинское значение имеют К. змеиный — *A. serpentaria* L., К. индийский — *A. indica* L., К. круглый — *A. rotunda* L., К. ломоносовидный (К. обыкновенный) — *A. clematidis* L., К. сетчатый — *A. reticulata* Nutt. и ряд других видов.

** Царская трава — Спорыш, птичья гречиха, горец птичий. *Polygonum aviculare* L. Семейство гречишных.



Кирказон

Медицинское значение имеют К. змеиный — *A. serpentaria* L., К. индийский — *A. indica* L., К. круглый — *A. rotunda* L., К. ломоносовидный (К. обыкновенный) — *A. clematitis* L., К. сетчатый — *A. reticulata* Nutt. и ряд других видов, распространенных в странах Европы, Азии и Америки. К. ломоносовидный обычен во всей Европе (кроме самых северных и самых южных районов) по лесам и лугам. Европейским видом является и К. круглый, отличающийся от других видов наличием круглого клубня. К. индийский произрастает в Ин-

дии, *К. змеиный* и *К. сетчатый* – на юге Северной Америки.

Химический состав *К.* весьма разнообразен. Главными действующими веществами считаются аристовые кислоты (0,2-0,3%), образующиеся при окислении апоморфиновых алкалоидов (стефанина, асимилобина и др.). Попутно образуются другие окисленные апорфины – цефарадионы (изредка встречающиеся также в видах родов *Piper* и *Stephania*) и аристокламины.

Свежие стебли и корневища *К.* имеют камфорный, имбирный или скипидарный запах и содержат 0,5-2% эфирного масла из монотерпенов (борнеол и др.), сесквитерпенов аристоланового ряда и др. Помимо эфирного масла, имеются лигнаны (сезамин), стероиды, производные коричных кислот.

В БТФ включены клубни *К.* круглого в качестве ароматической горечи с антифертильным, противоопухолевым, иммуномодулирующим и мутагенным действием.

В Великобритании разрешены к применению в качестве ароматической горечи корневища с корнями *К. змеиного*, *К. сетчатого* и *К. индийского* под общим названием «Серпентария».

В народной медицине различных стран листьями *К.* заживляют раны (в Европе листьями *К. ломоносвидного*). В индийской народной медицине примочки из корневищ и корней *К. индийского* используются при подагре, артритах, отвары – как ветрогонное.

Все виды *К.* применяются в гомеопатии.

Одно
жачим
краю к
тьев. Д
мянка.
Широ
Расте
ший из
цетин
ниевой
ротина
розлем
особен
трахино



**Спорыш, птичья гречиха,
горец птичий. *Polygonum aviculare* L.
Семейство гречишных**

Однолетнее травянистое растение с ветвистыми лежачими листьями. Цветки мелкие, зеленовато-белые, по краю красноватые или розоватые, по 3-5 в пазухах листьев. Цветет в июне-августе. Плод — трехгранная семянка.

Широко распространенный сорняк.

Растение содержит флавоновые гликозиды, важнейший из которых азикулярин, расщепляющийся на кверцетин и арабинозу, немного дубильных веществ, кремниевой кислоты, следы эфирного масла, алкалоидов, каротина и филлохинона, значительное количество микрорезлементов — железа, меди, ванадия, кальция, магния и особенно серебра. В корнях обнаружены оксиметилантрахиноны.

Экстракт из травы – авикулярен – применяется в гинекологической и акушерской практике как средство, усиливающее сокращения матки, особенно при недостаточном обратном развитии матки в послеродовой период, при маточных и различных кровотечениях. Установлено, что препараты спорыша повышают скорость свертывания крови, снижают кровяное давление, тонизируют мускулатуру матки, увеличивают мочеотделение, а также амплитуду дыхательных движений и вентиляционный объем легких.

Спорыш применяют при болезнях почек и мочевого пузыря, язвенной болезни, коклюше и туберкулезе легких. В последнем случае полагают, что растворимая кремниевая кислота укрепляет ткани легких.

В народной медицине водный настой спорыша пьют при туберкулезе, заболеваниях органов дыхания, лихорадке, болезнях печени и желчного пузыря, при общем недомогании и различных кровотечениях, иногда как вяжущее при дизентерии. Считается действенным средством для удаления камней из желчного и мочевого пузыря (столовую ложку травы на стакан кипятка, настаивают час и пьют по столовой ложке 2-3 раза в день).

Настои травы применяют как противоопухолевое средство, а также для лечения болезней, связанных с нарушением обмена веществ, в том числе и ожирения. Отвар травы (чайную ложку на 2 стакана кипятка, настаивают 2 часа и пьют по полстакана 3 раза в день) рекомендуют при нервном истощении и как укрепляющее после тяжелой болезни и в пожилом возрасте.

Наружно используют как ранозаживляющее средство, соком травы лечат свежие раны. В отваре травы парят ноги при различных травмах.

Спорыш высоко ценился восточной медициной, особенно как тонизирующее в старческом возрасте. Применяется как жаропонижающее, противовоспалительное, антигельминтное, желудочное средство и для лечения кожных заболеваний.

Траву лучше всего собирать в июле.

Сушат в тени или в проветриваемом помещении.

196. Возьми в порошке корня болдерьяну (валерианы) семь золотников (30 г), гребнику* золотник (4,3 г), смешай и раздели на восемь частей и давай чрез два часа по порошку.

* Гребник – Гравилат городской, гвоздичный корень. *Geum urbanum* L.

197. Часто пособляет от икоты задержание воздуха зажатием рта и ноздрей, повторяя сие с отдыхом.

198. Стараться вдруг страждущего икотой привести внезапно стыд или испуг.

199. Ежели же и за сим еще упорствует, то приложить против желудка сказанные средства под № 35-м, 36-м и 37-м.

Глава IV. КАШЕЛЬ

200. Кашель приключается от простуды, от кинувшейся сыпи в грудь, от спазмов или от желудка. Для прекращения его надобно пить ежедневно по пяти раз по малому стакану, то есть поутру, после обедни, пополудни, после вечерни и на ночь, взвар, приготовленный так: возьми травы и корня копытня (см. № 68) ползолотника (2,15 г). Стеблей травы сладко-горько (паслен, см. № 80) один золотник (4,3 г), листьев багульника три золотника (12,9 г), изрежь мелко, налей семь стаканов кипящей воды и парь четверть часа; остудивши и процедивши, влей стаканчик сырого морковного соку, смешай и употребляй. Или:

201. Возьми десять луковиц и одну головку чеснока, изрезав мелко, вари с молоком (молоко должно покрывать лук с чесноком), пока разварится, и прибавь сок травы будры (1 ст. ложку) и несколько меду и давай по столовой ложке часто в день.

**Гравилат городской,
гвоздичный корень. *Geum urbanum* L.**

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных высотой до 60 см, с толстым, ползучим многоглавым корневищем красно-бурого цвета. Стебель прямостоячий, слабоветвистый, полый, покрытый коротким пушком и редкими тонкими длинными волосками. Листья очередные, трехраздельные, пальчатые, с приросшими к черешку прилистниками.

Цветки одиночные, мелкие, светло-желтые, правильные, на длинных тонких цветоножках. Плоды — сборные цепкие семянки. Цветет в мае-августе.

Растет на лесных опушках, полянах, среди кустарников, у дорог на сорных местах, в лесной и лесостепной зонах.

Содержит эфирное масло (содержащее большое количество эвгенола), гликозид геин, дубильные и горькие вещества, смолы, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, крахмал.

В народной медицине используют как желудочное, желчегонное, отхаркивающее, кровоостанавливающее, противорвотное, противовоспалительное, болеуспокаивающее, ранозаживляющее и общеукрепляющее средство. Водный настой корней и корневищ или травы пьют при различных заболеваниях печени и желчного пузыря, желудка и кишечника (особенно при кишечных коликах и рвоте), раздражающем кашле, астме, кровотечениях, малярии, нервных расстройствах и ночных потах. Обычно столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Против кашля рекомендуют порошок из сухой травы (на кончике ножа, запивая медовой водой, — чайную ложку меда на 1/4 стакана). Порошок принимают и при приступах астмы.

В Тисульском районе водочную настойку корней и корневищ применяли при неоперабельной форме рака желудка (десертную ложку сырья настаивали 3 дня в 1/2 л водки и пили по столовой ложке 3-4 раза в день до еды в течение 1-2 месяцев, после недельного перерыва курс



повторяли). При маточных кровотечениях 2 столовые ложки измельченных корней и корневищ заливали $\frac{1}{3}$ стакана кипятка, выпаривали до половины объема жидкости и пили по столовой ложке через каждый час.

Настой травы рекомендуют для полосканий при кровотечениях, для десен, воспалении слизистой полости рта и горла, для подмываний при белях, иногда — как успокаивающее. Отвар корней добавляют в лечебные ванны для купания детей при золотухе и рахите.

Свежие листья пригодны для витаминных салатов. Настой корней используют при продолжительных поносах, маточных и геморроидальных кровотечениях.

202. Или принимать шесть раз в день по ложке соку морковного или свекольного, или редечного пополам с молоком, или с медовою сытою*. Или:

* Медовая сыта получается при промывке пчелиных сот. В домашних условиях: взять 1 часть меда и залить 10 частями воды.

203. Пить взвар из нетолченого овсяного или яичного солоду* по шести стаканчиков в день. Или:

* 0,5 стакана солода залить 1 л воды, вскипятить, остудить. Солод готовится так: 9 частей овсяной муки и 1 часть лакричного корня (вместо него можно взять порошок из крутых желтков) залить 5 частями воды, замесить, как тесто, и поставить на 3 дня в теплое место.

204. Употреблять всякий день вместо питья чай из травы душицы, или цветов травы царского скипетра (коровяк, см. № 185), или из шалфея, с молоком или конопляным соком. Или:

205. Употреблять средства под № 6-м и 7-м. Или:

206. Пить взвар восемь раз в сутки из листьев или корней просфиров, или проскурняковых (алтей, см. № 70), или из травы иссопу с сырыми яичными желтками, или с конопляным соком по столовой ложке и более.

207. Или пить три раза в сутки по две чашки чай, сделанный из полузолотника (2,15 г) корня копетия и трех золотников (12,9 г) травы иссопу с молоком и медом, или и без всего*. Или:

* Заварить в чайнике стаканом кипятка как обычный чай.

208. Взять сливочного несоленого масла две ложки,

два сырые яичные желтка, детскую ложку пшеничной муки или крахмалу и две детские ложки чистого меда, смешать все сие хорошенько и принимать часто по детской ложке. Или:

209. Разваривши вишневый клей* в чаю из травы буары (см. № 20) и смешав с сырым разбитым желтком и патокою, принимать часто по столовой ложке. Или:

* На вишневом дереве есть так называемые выпаты (камедь), похожие на смолу или клей, обладающие очень ценными лечебными свойствами.

210. В весеннее время пить березовый или кленовый сок с молоком и с небольшим количеством муки, сделанной из солоду* или крахмалу.

211. Ежели кашель нервный, который потому узнается, что он сух и бывает по большей части по вечерам, то употреблять следующий порошок: возьми коры ясеновой, вязовой, корней гравилату, кокушкиных слезок* или мауну (валерианы), каждого по золотнику (по 4,3 г) в порошке, смешай и раздели на восемь долей, и принимай по одной на прием с молоком. Или:

* Кукушкины слезки – первоцвет крупночашечный, баранчики, ключики, примула. Семейство первоцветных.

212. Взвар из Исландского моху* и третей доли листьев багульника приготовленный, по полстакана в день пять раз с соком конопляным и маковым.

* Взять горсть исландского мха, очистить от всяких примесей, промыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить 0,5 л воды или молока, кипятить на медленном огне, пока не упарится до половины



Первоцвет крупночашечный, баранчики, ключики, примула. Семейство первоцветных

Многолетнее невысокое (до 30 см) травянистое растение с сочным коротким вертикальным корневищем, густо усаженным тонкими корнями. Все листья прикорневые, яйцевидные, морщинистые, с обеих сторон короткоопушенные. Цветочная стрелка несет соцветие-зонтик, слегка поникший в одну сторону. Цветки душистые, темно-желтые. Цветет в мае-июне. Плод — бурая многосеменная коробочка.

Распространен в лесостепной и степной зонах Западной Сибири, в Забайкалье и на юге лесной зоны в лесостепной зоне.



Примула лекарственная, баранчики, ключик
 Растение первоцветных
 (до 30 см) травянистое,
 вертикальным корневищем
 с корнями. Все листья
 сердцевидные, с обеих
 сторон стрелка несет
 одну сторону. Цветет
 в мае-июне. Плод
 в степной зоне

степной зоне европейской части страны. Растет в смешанных лесах, между кустарниками и на лесных лугах.

Растение содержит сапонины, эфирное масло, гликозиды прималаверин и примзерин, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, каротин. Все части содержат большое количество марганца.

Научная медицина использует как отхаркивающее средство при коклюше, пневмонии, бронхите. Из корней и корневищ готовят сухие экстракты от кашля — примулен и примулат. Препараты первоцвета малотоксичны, обладают отхаркивающим, седативным, спазмолитическим, мочегонным и слабым слабительным действием. Эффективны при лечении гипо- и авитаминозов А и С. Заменяют препараты сенеги и ипекакуаны, а в ряде случаев превосходят их по действию.

В Чехословакии первоцвет лекарственный и первоцвет весенний находятся под охраной закона.

Греки считали первоцвет лекарственным цветком Олимпа и называли «додекатеон» — «цветок двенадцати богов».

На Украине его почитали как охранителя жизни.

В народной медицине настой из корней и листьев применяют издавна в качестве потогонного, мочегонного средства. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сырья заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса и принимают по столовой ложке 3-4 раза в день. Настой можно хранить не более суток. Венчики цветков заваривают и пьют как чай при мигрени, головокружении, параличе, заболеваниях, связанных с перенапряжением. Кроме того, первоцвет используют при хронических запорах, общем упадке сил.

Из листьев готовят салат, обладающий пряным запахом и сладковатым вкусом. Он особенно показан при гипо- и авитаминозах.

Листья собирают во время цветения, быстро сушат на солнце или в печи. При медленной сушке резко снижается содержание аскорбиновой кислоты. Корневища с корнями копают весной или осенью, очищают от земли и от стеблей, немного провяливают на воздухе и сушат. Цветки (одни венчики без чашечек) заготавливают в апреле-мае.

и не станет, как кисель. Остудить, отжать и процедить.

213. Или употреблять в пищу и питье козье молоко, которое большую еще доставит пользу, ежели коз кормить станут ежедневно ветвями ивовыми, вязовыми, ясеновыми, дубовыми, калиновыми или листьями из помянутых деревьев. Многие даже излечились и от чахотки таким молоком. Или:

214. Пить крепкий взвар из немолотого ячнего, или овсяного, или пшеничного солоду*. Или:

215. Употреблять вместо питья крепкий взвар из ягод полевой клубники или земляники. Или:

216. Наполнять горшок клюквою, а лучше спелого калиною, и налить горячею чистою патокою (сахарным сиропом) сколько вместиться может, замазать и поставить в печь*; когда остынет, вынуть, процедить и употреблять часто по ложке.

* В городских условиях можно поставить в духовку на небольшой огонь на 3-4 часа. Зернышки калиновых ягод оказывают сильное лечебное действие, укрепляют сердце.

217. Ежели кашель появится после пропадшей сыпи, то тотчас употреблять средство под № 200 и при том нимало не медля употребить средства под № 35, 36 и 37-м, показанные с тем, чтобы приложить на правый бок, против коротких ребер. Или:

218. Выжми сок из свежей травы тысячелистника или из Богородского осота, иначе кудрявый волчец* называемого; осенью же или зимою сделай из тех трав крепкий чай, с прибавкою цветов царского скипетра (коровяк, см. № 185), и употребляй по чайной ложке с малиновым соком по пяти раз в день. Или:

* Волчец кудрявый (Бенедикт аптечный, Кардобенедикт) – *Cnicus benedictus* L. Двухлетнее или однолетнее густо опушенное травянистое растение из семейства сложноцветных – Asteraceae (Compositae). Стебель сильноветвистый. Листья сидячие, продолговатые, перисто-рассеченные, край колючезубчатый. Соцветие – корзинка. Цветки трубчатые. Плоды с хохолком.

219. Употреблять по половине маленького стакана с маковым молоком пять раз в день Гудроновой воды, которая так делается: возьми топленой сосновой или еловой смолы, или канифоли полтора фунта (675 г) в порошок, налей на оную три штофа (3,6 л) холодной воды, дай стоять дней пять или более в холодном месте, взбалтывая всякий день. Потом слей чистый настой (который сверху) для употребления, а между тем налей опять воды на оставшуюся смолу для такой же настойки.

220. Ежели же кашель желудочный, то употреблять лекарство, означенное под № 200, только без морковного соку. После через день или два прими рвотное, на прием ползолотника (2,15 г) порошка корня копытня с щепотью соли, в тепловатой воде поутру натощак, или лекарство под № 147-м, 148-м и 149-м; а в следующие дни принимать шесть раз в день по ползолотнику порошку сушеной средней коры* ясеновой, вязовой или калиновой, или корня гребнику (гравилят городской, см. № 196). Или:

* Т.е. того слоя коры, который находится под самым наружным.

221. Пить по шести раз всякий день по стакану отвара, приготовленного из шести золотников (25,8 г)



Волчец кудрявый (Бенедикт аптечный, Кардобенедикт) – *Spicus benedictus* L.

Двухлетнее или однолетнее густо опушенное травянистое растение из семейства сложноцветных – Asteraceae (Compositae). Стебель сильноветвистый. Листья сидячие, продолговатые, перисто-рассеченные, край колюче-зубчатый. Соцветие – корзинка. Цветки трубчатые. Плоды схохолком.

Используются листья и верхние части стеблей с корзинками.

Содержит горький гликозид – кнлицин, слизь, около 8% таннина, смолы, никотиламид, полиацетиленовые соединения, флавоноиды, эфирное масло.

Применяется при нарушениях пищеварения; как тонизирующее, противопоносное.

Используется в гомеопатии при заболеваниях печени, желтухе, асците.

вязовой и из шести калиновой средней корки (см. предыдущее примечание). Или:

222. Взвар из одиннадцати золотников (ок. 50 г) одной из упомянутых корок. Или:

223. Принимать трижды в сутки, поутру, до обеда и до ужина по рюмке процеженной воды, в которой кузнец обмакивал каленое железо, с щепотью тмину, или порошок корня Иру (Аир) или Царского (коро-
вяк), ежели жару нет. Или:

224. Возьми железных опилок, корня гребнику (гра-
вилат), девясилу, болдерьяну (валериана), корки ка-
линовой в порошке, каждого по три золотника (по
12,9 г), и смешав, раздели на тридцать частей и при-
нимай по четыре порошка каждый день в холодной
воде и запивай взваром под № 221-м или 222-м. Или:

225. Возьми корня калиновой и вязовой в порошке
по два золотника (по 8,6 г) или и одной из них четы-
ре золотника (17,2 г), раздели на восемь порошков и
продолжай ежедневно принимать через каждые два
часа по одному, и запивай взваром под № 227.

226. Или принимай в порошке внутреннюю тер-
новниковую корку, или корку диких каштанов, или
молодых дубков, или вербы по два золотника (8,6 г)
в сутки в четырех приемах и более.

227. Или возьми моху, растущего на дубах, или
камнях, или калиновой внутренней корки шесть зо-
лотников (25,8 г), корня кокушкиных слезок (перво-
цвет, см. № 211) золотник (4,3 г), налей полтора
штофа (0,6 л) воды, вари, пока выкипит третья доля,
и пей по небольшому стакану пять раз в сутки.

енедикт аптечный,
spicus benedictus L.
ее густо опушенное
сложноцветных - Астер-
новцветистый. Листья
го-рассеченные, край
инка. Цветки трубчатые
верхние части стеблей
озид - кнущин, слизь, от-
мид, полиацетиленовые
е масло.
ях пищеварения
болезней

Глава V. КОЛОТЬЕ В ГРУДИ С БОЛЬНЫМ ВДЫХАНЬЕМ (Плеврит сухой или экссудативный)

228. Когда сделается от какой-либо причины воспаление в легком, в одном или обоих, то тотчас появляется в груди частое и жестокое колотье, ощутительный жар, язык сохнет, иногда синеет лицо, и при всяком вздохе и кашле, или когда больной говорит, или пошевелится, то чувствует боль, а когда лежит, то боль ощутительна в противоположном боку, а на здоровом лежать не может. Болезнь сия при малейшем запущении преобразается в четвертый день в злую чахотку; почему нимало не медля припустить к больному месту двадцать и более пиявиц, чтоб вышло крови стакана два или несколько более, а через восемь часов повторить кровопускание, и

229. Взять штоф (1,2 л) кислейшего квасу, или столько же кислейшей сыворотки, корней просфиров или проскурняка (алтей, см. № 70) шесть золотников (25,8 г) и двенадцать золотников (51,6 г) чистой просеянной золы, варить сие полчаса или более, процедить и давать каждые два часа по две столовые ложки, и запивать липовым чаем с кислым ягодным морсом, а предпочтительнее с калиновым.

Или:

230. Возьми четверть фунта (112,5 г) чистой золы, налей на оную соку красной смородины или клюквенного полтора стакана и мешай, пока перестанет пениться, поставивши над раскаленными угольями (на плиту). Когда простынет и устоится, слей чистую, жидкую соль кислующелочную и давай через два часа по ложке, а запивать овсяным взваром.

Или:

231
№ 64
Или
232

речной
Или
233

или два
ми ист
в недо
травы
после
две лож
в клист
ловатое
или сви
ную ил
конца,
всунуть
вершка
косточк
234.

взвара, с
няка (ал
одуванч
обернуту

* Солн
синий
Cichoriu

235. И
женные,
верхушек
под № 23

231. Пить отварную воду пополам с пахтаньем (см. № 64) или сывороткою.

Или:

232. Прибавлять в отварную воду понемногу огуречного или капустного рассола.

Или:

233. Весьма полезно ставить промывательное раз или два всякий день, которое так готовится: возьми истолченного льняного семени столовую ложку, а в недостатке одного и овса или ячменю, или листьев травы просфинок. Вари сие в четырех стаканах воды, после процеди, всыпь туда полную ложку соли и влей две ложки льняного или конопляного масла и, налив в клистирную трубку, поставь промывательное, тепловатое, а ежели трубки не случится, то взять коровий или свиной пузырь, вложить в отверстие одного гусиной или куриной косточки, округленную с одного конца, и плотно кругом обвязать с другой стороны, всунуть косточку в задний проход длиною на полтора вершка и поставить промывательное, а в недостатке косточки сделать из просверленного дерева трубочку.

234. Важное также средство дышать над паром отвара, сделанного из травы просфинок или проскурняка (алтей, см. № 70), или солнцевой сестры*, или одуванчиков, или огуречной травы, сквозь воронку, обернутую бумагою или тряпичкою.

* Солнцева сестра – ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ, синий цветок, придорожная трава, татарский цвет. *Cichorium intybus* L.

235. Или прикладывать часто ветошки вчетверо сложенные, обмоченные в отваре из цветков донника, верхушек травы душицы и мать-и-мачехи, или в отваре под № 234. Или:



Цикорий обыкновенный, синий цветок, придорожная трава, татарский цвет. *Cichorium intybus* L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с мясистым длинным веретенообразным корнем и прямым ветвистым стеблем, покрытым жесткими волосками, до 1 м высотой. Прикорневые листья выемчато-перисто-надрезные, шершавые, с окрашенной

глав
ные
ки г
зин
Ра
в ле
Ко
сахар
вита
козид
Рас
хотя
дочно
ется д
кожны
экстра
ней и
эффек
каивак
стоя с
В на
для леч
воспал
пускани
ные, об
ных заб
денческ
пятка, н
перед е
Отвар
гонное и
при пове
цикория
ти, маляр
течение д
Ванны и
лотухе, ди
ки из трав
сметаной,
кожи.
Корни ци
салаты как

главной жилкой, собраны в розетку, стеблевые – очередные, ланцетные, острозубчатые, стеблеобъемлющие. Цветки голубые, редко розовые или белые, собраны в корзинку. Плоды-семянки. Цветет с июня до сентября.

Растет на сорных местах, залежах, у дорог, на огородах в лесостепной зоне. Введен в культуру.

Корни содержат белковые вещества, алкалоиды, полисахарид инулин, гликозид интибин, сахарозу, пентозаны, витамины группы В, горечи, пектин, смолы. Цветки-гликозид цикориин, листья – инулин, млечный сок – горечи.

Растение незаслуженно забыто научной медициной, хотя в ряде европейских стран используется как желудочное, желчегонное, слабительное средство и применяется для лечения заболеваний печени, селезенки, почек, кожных болезней. Установлено положительное действие экстракта цикория при сахарном диабете. Отвары корней и соцветий обладают бактерицидным и вяжущим эффектом. Эксперименты на животных показали успокаивающее действие на нервную систему и сердце настоя соцветий.

В народной медицине цикорий издавна применяли для лечения заболеваний желудка, кишечника, печени, при воспалении мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании, малокровии, опухолях селезенки, кровохарканье, общей слабости, как кровоочистительное при кожных заболеваниях и успокаивающее при истерии и «младенческой». (Чайную ложку травы заливали стаканом кипятка, настаивали и, подсластив, выпивали в 2 приема перед едой.)

Отвар семян применяли как жаропонижающее, потогонное и обезболивающее средство. Настой цветков – при повышенной возбудимости и болях в сердце. Сок цикория рекомендуют при малокровии, общей слабости, малярии (столовую ложку на стакан молока, выпить в течение дня в 3 приема).

Ванны из отвара травы считают действенными при золотухе, диатезе, различных поражениях суставов, припарки из травы – при нарывах. Золу травы, смешанную со сметаной, ранее втирали в пораженные экземой участки кожи.

Корни цикория добавляют в кофе, молодые листья – в салаты как горечь, возбуждающую аппетит.



...ий, синий цвет. Cichorium
...цвет. Cichorium
...стое растение на
...длинным ветвистым
...стеблем. Растет

236. Теплую размазню из яичных или овсяных круп с молоком, приготовленную через два часа. Или:

237. Хлеб, вынутый из печи, разрезанный пополам, намазанный льняным маслом, через четыре часа, но не горячий, а только теплый. Или:

238. Разрезанную пополам курицу, пока еще теплая, или теплые бараньи легкие.

239. Очень хорошо также пить сок, сделанный из огуречных, конопляных, репейных, цикорных, просфирниковых или льняных семян, а еще лучше из семян травы, называемой остро-пестро*, прибавляя в оный немного меду и щепоть поваренной соли. Или:

* Остро-пестро – Расторопша пятнистая – *Silybum marianum* (L.)

240. Самый кислый и жидкий квас, подслащенный медом, с морсом кислых ягод, а лучше с морсом калины. Или:

241. Пить по небольшому стакану сыворотку с разведенным в ней крахмалом по шести раз в день.

242. Если же к концу третьего дня не прошло колотье в груди и еще тяжело и больно дышать, то немедленно прибегнуть к средствам № 35-го, 36-го и 37-го.

**Расторопша пятнистая
(*Silybum marianum* L.)**

Двухлетнее травянистое растение (в культуре однолетнее) из семейства сложноцветных – *Asteraceae* (*Compositae*) высотой до 1,5 м. Листья очередные, эллиптические, перисто-лопастные или перисто-рассеченные, по краю колюче-зубчатые, длиной до 80 см, с белыми пятнами на зеленом фоне. Соцветия – шаро-



видные корзинки, цветки трубчатые, розовые или белые. Плод — семянка с хохолком.

В СНГ встречается как сорное в южных районах европейской части, на Кавказе, юге Западной Сибири и в Центральной Азии.

В качестве лекарственного сырья используют зрелые плоды Р. п. — *Fructus Silybi mariani*. Заготовку производят путем скашивания надземной части, высушивания и обмолачивания. Досушивают плоды в сушилках и очищают от примесей.

В плодах Р. п. содержатся флаволигнаны силибин, силидианин, силихристин и др., а также до 25% жирного масла, биогенные амины, смолы.

Из плодов получают препарат силибор, применяемый в качестве гепатозащитного средства. Зарубежные аналоги — легалон, карсил.

243. Подобным образом должно пользоваться воспалением в желудке, печени и селезенке, почках, матке и в пузыре. Которое узнается по продолжительной в оных местах стрельбе и по лихорадке, с оною соединенной.

244. В продолжение колотья, равно как и в прочих воспалительных болезнях, отнюдь не пить горячих напитков, не есть мясного, жирного, лепешек, яиц и тому подобного.

Глава VI. КОЛОТЬЕ В ГРУДЯХ И БОКАХ С БОЛЬНЫМ ВДЫХАНЬЕМ

245. Когда грудные плевры: поперечная или поперечная от полнокровия, простуды, перекинувшейся на оные какой ни есть сыпной остроты, от продолжительной, весьма скорой ходьбы и проч. подвергнутся воспалению, то вскоре следует за оным колотье, или постоянно в одном месте ощущаемое, или и на другие места распространяющееся, со стрельбою то в правый, то в левый бок, а нередко и в лопатку, или вниз под короткие ребра. Если страждущий до четвертого дня пренебрежет сим колотьем, то делается нарыв, последует чахотка, и болезнь делается неизлечимою. Для прекращения сей болезни очень хорошо пить каждые два часа по небольшому стакану следующей смеси: возьми пополам сыворотки, теплой воды штоф (1,2 л), всыпь туда три золотника (12,9 г) поваренной соли, четверть золотника (1 г) корня копытня и употребляй взболтав; при том ставить ноги в теплую воду на пять минут. Или:

246. Пить много тепловатого чаю из мяты, или бузинового, или липового, или ромашкового цвету с кислым ягодным морсом потеплее, и сходи в баню хо-

рошенько
смесью и

247. М
редечного
теплым к

* Сок
портится
нить его
ся так: в
отжать и

248. П
полевого л

249. Пр
ячневой к
то. Или:

250. Пр
разведенну

251. Есл
то употреб
средства, у

Гла

252. От
то, дабы пр
кою-нибуд
онные, не го
теплой горн
ше всего бы
ице.

253. При
воль (понем
поливать он

рошенько выпотеть, вытерев наперед больное место смесью из тертого хрена, соли и меду.

247. Многие исцеляются от сей болезни питьем редечного сока*, по рюмке пять раз в день, запивая теплым квасом.

* Сок черной редьки очень полезен, но быстро портится при контакте с кислородом, поэтому хранить его надо в плотно закрытой бутылке. Делается так: взять черную редьку, натереть на терке и отжать из нее сок через несколько слоев марли.

248. Полезно также пить чай из сушеного цветку полевого маку с конопляным соком. И

249. Прикладывать часто размазню из овсяной или ячневой крупы, сваренную с квасом, на больное место. Или:

250. Просеянную очень теплую золу, с молоком разведенную.

251. Если же колотье на другой день не проходит, употребить средства под № 35-м, 36-м и 37-м и средства, упомянутые от № 229-го по 240-й.

Глава VII. КРОВОПЛЕВАНИЕ

252. От каких бы оно причин ни приключилось, дабы прекратить оное, ежели чувства заняты какою-нибудь пылкою страстью, стараться успокоить, не говорить громко и долго не находиться в теплой горнице, разве раскрывши все окошки, а лучше всего быть на свежем воздухе или в холодной горнице.

253. При том надобно часто, но не вдруг, а исподволь (понемногу, не торопясь) пить холодную воду и поливать оною шею и затылок, или прикладывать ве-

тошки, смоченные в оной, и стараться, чтобы ноги были теплы, а голова холодна.

254. Весьма полезно пить часто понемногу сок из заячьей капусты, или щавеля, или оробинца*. Или:

* Оробинец – КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ, заячья капуста. *Oxalis acetosella* L.

255. Пить холодный взвар из семян просфиров, или из корней проскурняка (алтей, см. № 70), или кокушкиных слезок (первоцвет, см. № 211), или из вишневого клею (см. № 209). Или:

256. Холодный кисель из крахмалу. Или:

257. Квас, смешанный с толокном*. Или:

* Мука из толокнянки.

**Кислица обыкновенная, заячья капуста.
Oxalis acetosella L.**

Многолетнее травянистое растение из семейства кисличных высотой 8-15 см, с ползучим корневищем, заменяющим надземный стебель. Листья длиннорешковые, тройчатые, с обратосердцевидными листочками, опускающимися на ночь вниз. Цветки одиночные, на длинных цветоносах, состоят из пяти неправильных белых с лиловатыми жилками лепестков. Плоды – пятигнездные коробочки, с силой выбрасывающие семена.

Встречается в тенистых хвойных, реже лиственных лесах, у лесных водоемов в лесной зоне.

Трава содержит большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, рутин, а также щавелевокислый кальций, придающие ей кислый вкус.

В народной медицине кислицу используют как мочегонное, желчегонное, противогинготное, противовоспалительное, регулирующее пищеварение и облегча-



Обыкновенная, заячья капуста.
Oxalis acetosella L.

Ядовитое растение из семейства Oxalidaceae. Высота 8-15 см, с ползучим корневищем. Листья сердцевидные, с обратным заострением к основанию. Цветы белые, с лиловатыми жилками. Плоды — трехлопастные коробочки, с силой разрывающиеся. Листья содержат оксаловую кислоту. Растение используется в народной медицине. Настой листьев рекомендуют при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, нарушениях пищеварения, истощении, женских болезнях, нарушениях обмена веществ, различных кожных заболеваниях. Сок листьев принимают при атеросклерозе, лихорадке, раке желудка, канцероматозных язвах. Следует отметить, что длительное употребление препаратов кислицы может вызвать раздражение почек и мочевыводящих путей. Настои листьев используют для примочек и промываний при свежих и гноящихся ранах, язвах, фурункулах, опухлях, золотухе. С этой же целью можно прикладывать и свежие измельченные листья растения. Листья кислицы добавляют в салаты, щи, а растертые с сахаром используют для приготовления приятного освежающего напитка, обладающего слабым мочегонным действием.

258. Конопляный сок из семян остро-пестро*.

* Свежие семена расторопши и конопли пополам растереть, добавив воды (1:1).

259. Взвар из слив и изюму пополам.

260. Или хлебную воду с морсом черники, или ежевики, или рябины, или калины.

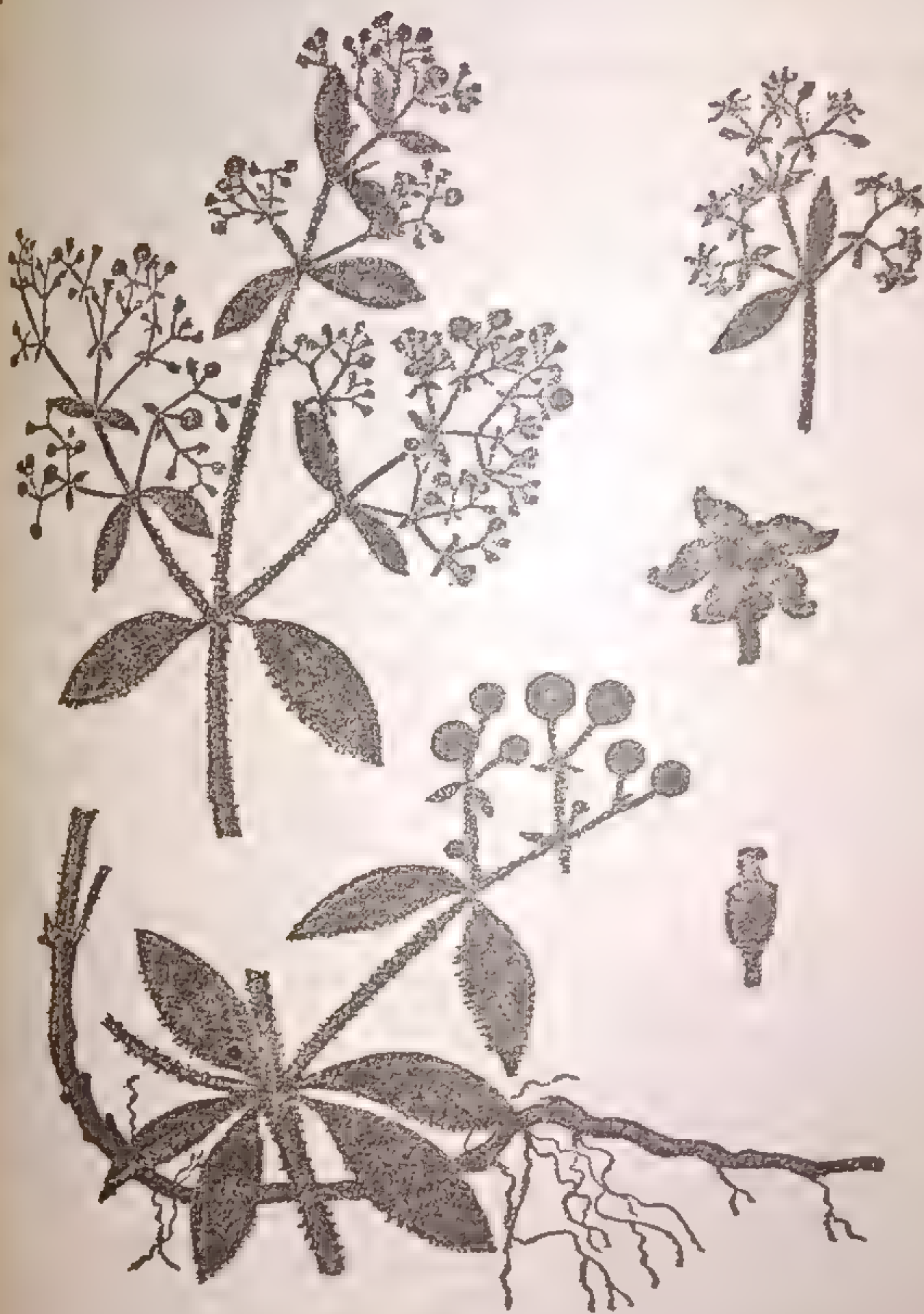
261. Или некрепкий взвар из свежих или сушеных груш, или вязущих яблоков.

262. А в продолжительном кровоплевании пить раз пять в день по рюмке сок под № 239-м с соком травы будры, или золототысячника, и запивать взваром под № 225-м.

263. А ежели не летом, то взять корней Лошакова уха (Окопник лекарственный), проскурняка, кокушкиных слезок (первоцвет, см. № 212), семян водяного укропу (кресс-салат), портулака по золотнику (по 4,3 г), корки внутренней калиновой или вязовой двадцать пять золотников (107,5 г), всего в порошке смешай вместе и раздели на 25 частей и давай по порошок пять раз всякий день, а запивать по стакану взвара, сделанного из моху растущего на камнях, или из корня марионы*, или из хорошего солоду, какой есть с конопляным соком или молоком.

* Марена красильная – *Rubia tinctorum* L.

264. А во все время пользования сей болезни должно воздержаться от горячих напитков, не есть жирного, не сердиться, не делать движения до разгорячения тела, не скоро ходить, не кричать, а особливо долго; а ежели запор: то ставить каждый день промывательное под № 233 и более пить питья под № 259.



Марена красильная
(*Rubia tinctorum* L.)

Корни и корневища содержат антрахиноны и их производные. Кроме того, в растении найдены органические кислоты, белки, сахара, пектины.

Сухой экстракт марены красильной применяют при мочекаменной болезни как нефролитическое средство для уменьшения спазмов и облегчения отхожде-

ния мелких камней. Настойка марены входит в состав препарата «Цистенал», который назначают при мочекаменной болезни. Препараты марены наиболее эффективны при наличии камней фосфатной и оксалатной природы.

При лечении больных препаратами марены происходит разрыхление почечных камней, наступает процесс крошения и выведения мелких камней, песка из почек и мочевыводящих путей.

Моча у больных после приема препаратов марены окрашивается в красный или розовый цвет в связи с содержанием в марене ализарина и реберитриновой кислоты.

Передозировка препаратов растения может вызвать боли и обострение хронических воспалительных урологических заболеваний.

Противопоказания к приему препаратов марены: гломерулонефрит, выраженная почечная недостаточность, язвенная болезнь желудка.

Экстракт марены красильной выпускается в таблетках по 0,25 г. Применяют внутрь по 2-3 таблетки 3 раза в день. Таблетки перед приемом растворяют в 1/2 стакана теплой воды. Курс лечения 20-30 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 4-6 недель.

Цистенал назначают внутрь по 3-4 капли на сахаре за полчаса до еды. При изжоге, связанной с приемом препарата, его принимают во время или после еды.

Глава VIII. ОДЫШКА

265. Болезнь сия случается от завалов в легких или чреве, от водяной болезни и проч. Весьма хорошие средства от сей болезни упомянуты под № 20-м, 200-м, 201-м, 204-м, 206-м и 207-м. Или:

266. Возьми трав иссопу, дикого розмарину, корней немецкого инбиря и бедренцового, цветов пижмовых, всякого по два золотника (по 8,6 г), сделай крепкий взвар в полторы бутылки воды, чтобы осталась бутылка*; всыпь в оный чистой золы 24 золотника (103,2 г) и дай вскипеть несколько раз; после, процедив, принимай по пяти раз в сутки по полной детской ложке в конопляном соке. Или:

* Залить травы 750 мл кипятка и кипятить на слабом огне так, чтобы осталось 500 мл.

267. Взять корней: сладкого (солодки), ирного (аира), мыльного (мыльнянки), девясильного, царского (коровяк), крапивного, солнцевой сестры (см. № 234), ужовника (змеевик, горец змеиный, см. № 118); семян: анисовых, морковных, укропных, крапивных, всего по два золотника (по 8,6 г), истолки в порошок, смешай, раздели на 48 частей и принимай по порошку пять раз в сутки, и запивай чаем под № 204-м. Не всех, конечно, упомянутых трав класть в состав порошка, а только какие есть, но наблюдая, чтобы они составили ту же меру и тот же вес*. Или:

* Лоевский имеет в виду пропорции: из 12 упомянутых им составляющих, взятых по 2 золотника каждой, получается 48 частей или 48 порошков. Если у вас набралось этих составляющих меньше, например, семь, то вы берете каждой по 2 золотника (по 8,6 г) и рассчитываете количество частей (или

порошков) по формуле $X=48xA/12$, где А – количество составляющих. В нашем случае $A=7$; и соответственно $X=48 \times 7/12=28$. Значит, надо разделить полученную смесь из 7 составляющих на 28 равных частей и принимать по 1 части 5 раз в день.

268. Принимать по две капли липового или можжевелового масла под № 105-м, в конопляном соке по четыре раза в день. Или:

269. Порошок из семян горчицы* в кислом квасе по чайной ложке пять раз в день. Или:

* Можно использовать горчичный порошок, продаваемый в магазинах.

270. Вскипятить в двух фунтах медовой сыты (см. № 202) шестнадцать золотников (68,8 г) девясила и золотник (4,3 г) корня копытня, обоих в порошке, после процедив, принимать всякий день пять раз по ложке. Или:

271. Возьми свежих сушеных мокриц, а лучше живых три или два золотника (12,9 или 8,6 г), разотри их и смешай с четырьмя рюмками (120 мл) простуженного чаю из травы иссопу и употребляй, взбалтав, четыре раза в день по рюмке (по 30 г), и продолжай несколько дней сряду. Или:

272. Ежели же одышка от засорения желудка и от полности его, а именно ночная, называемая попросту домовой, то непременно дать слабительное и повторить оное через день; а после давать крепительное под № 222-м и 224-м. А кто сей болезни подвержен, не должен много ужинать, и не ложиться вверх лицом, но на бок.

273. Полезно также в упорствующих одышках употреблять средства под № 35-м, 36-м и 37-м, приказывая оные к икрам.

Таблица перевода единиц массы
из «аптекарского» веса,
нюрнбергского медицинского веса
и других систем в метрическую
систему мер, принятую в России

| Единица измерения, приведенная в тексте | Перевод единицы в метрическую систему | Допустимое для практических целей округление |
|---|---|--|
| Вершок | 4,266 гр. | 4,3 гр. |
| гран | 0,062 гр. | 0,06 гр. |
| драхма | 3,372 гр. | 3,4 гр. |
| золотник | 4,266 гр. | 4,3 гр. |
| кварта | 0,946 л | 1 л |
| лот | 12,797 гр. | 13 гр. |
| скрупул | 1,25 гр. | 1,3 гр. |
| унция | 29,57 мл | 30 мл |
| фунт | 0,453 кг | 450 гр. |
| штоф | 1,229 л | 1,2 л |
| пинта | 0,568 дм ³ | 570 куб.см |

Реестр трав и различных лекарств,
упомянутых в сей книге,
с присовокуплением их латинских
и немецких наименований
по азбучному порядку

А

Авран дикий, *Gratiola officinalis* L; *Gottesgnadskraut*.
Анис, *Pimpinella Anisum* L.; *Aniss*.

Б

Багун, Багульник, *Rosmarinus sylvestris*, *Ledum palustre* L;
Wilder Rosmarin.
Бодяга, *Spongia fluvatilis*, L; *Wasserschwamm*.
Бадьян, *Anisum Stellatum*, *Illicium anisatum* L.; *Sternaniss*.
Базилика, *Basilicum*, *Ocimum basilicum* L.; *Basilicum*.
Баранья трава, *Avaica montana* L; *Wolverlei*.
Барбарис, *Berberia vitiqaris*, *Barbarissen*.
Барвинок, *Vinca peryvinca*, *V. minor* L.; *Sinngruen*.
Бархатцы, *Togges patula* L.
Бедренец, *Pimpinella saxifraga* L; *Pimpinelle*.
Блекота, *Hyoscyamus niger* L; *Bilsenkraut*.
Бобовая мука, *Farina Fabarum*; *Bohnenmehl*.
Бобокорень, *Aristolochia fabacea*, *Fumaria bulbosa* L;
Ossterluzei.
Богородицкая трава, *Thymus Serpyllum*, L.; *Quendel*.
Божие дерево, *Artemisia Abrotanum* L.; *Haberraute*,
Eberraute.

Божий дар.
Божия милость, *Gratiola officinalis* L.; Gottes — Gnade-
kraut

Болиголов, *Cicuta officinalis* Conium 'ftiaculatum; Grosser
Schierling.

Буа-дерево (см. Сладко-горько).

Буара, *Hedera terrestris*, *Glechoma hederacea*; Gunderman.

Бузина, *Sambucus nigra*; Hollander — Flieder.

Буковина белая, *Primula veris* L.; Schuesselblumen.

Буддырьян, *Valeriana officis*, L.; Bolderian.

Буркун, *Trifolium nictlotus* L.; Melilokbenflein.

Белена (см. Блекота).

Белила, *Cerussa*, *Oxidum plumbi album*; Bleiweiss.

Белая чемерица, *Helleborus albus*, *Veratrum album*, L.;
Weisse Niesswurz.

Бешеные огурцы (см. Дурман).

В

Вахта (см. Трилистник водяной).

Верба, *Salix caprea*. L.; Weiden.

Вербовник, *Salicaria* *Lisimachia rubra*, *Litrum Salicaria*. L;
Brauner Weidrich.

Вероника, *Veronica officis*, L; Weronica Ehrenpreiss.

Винный камень, *Tartarus depuratus* *Cremortartari*, Super-
tariras potassae; Gereinigter Weinstein.

Вишневый клей, *Gummi cerasorum*; Kirschgummi.

Вишневый лавр, *Prunus Laukocerasus*, L.; Kirschlorbeer.

Водка крепкая, *Acidum nitricum*; Scheidewasser, Salpeter-
saeure.

Волчий перец, или Волчьи ягоды, *Daphne Mezereum*. L.;
Saidelbast.

Вывишник (см. Гравилат).

Ветреница (см. Сон-трава).

Вяз, *Ulmus campestris*. L; Ulme.

Г

Глета, *Lithargyrum*, *Oxidum plumbi semiritreum*; Glaette, *Siberglaette*, *Bleiglaette*.

Горчица, *Sinapis nigra*, L.; Senf.

Горчица полевая, *Erisimum officii*, L.; Wegesenf.

Гравилат, *Cargophyllata*, *Geum Urbanum* L.; Neckenwurzel.

Гребник, *Lignum Tamarisci*, *Tamarix Gallica* L.; Tamarisken.

Грудная трава, *Scabiosa arvensis* L.; Skabiosen.

Гусиная трава (см. Серебренник).

Д

Девясил, *Enula*, *Inula*. L.; Alant.

Дикий Авран (см. Божия милость).

Дикий лен, *Anvirhinum Linaria*. L.; Leinkraut, Wilder Flachs.

Дикий мак, *Papaver Rhoeus*. L., Wilder Mohn.

Дикодягильный корень, *Angelica silvestris*; Wilde Angelica.

Дождевик, *Licoperdon fiovista*; Bomist.

Денник (см. Буркун).

Дубовая Омела, *Viscus guercinus*, *Viscum Album* L.; Eichenmistel.

Дубровка, *Tecurium Chamaedris* L.; Edler Gamander.

Дуб, *Quercus robur*. L.; Eichen.

Дурман, *Datura stramonium*. L.; Stechapfel.

Душица, *Origanum vulgare*. L.; Dosten.

Дягильный корень, *Angelica*, *Archangelica*. L.; Angelkenwurze.

Е

Ежевика, Ожина, *Baccae Rubi nigri*, *Rubustraticosus*; Brombeeren.

Еловые шишки, *turiones Pini abietis vel silvestris*; Tannenknochen.

Г

plumbi semiritreum; Glanz-
Sensf.
um officii, L.; Wegesenf.
Geum Urbanum L.; Neck-
ci, Tamarix Gallica L.; Tamar-
arvensis L.; Skabiosen.
ребренник).

Д

L.; Alant.
ЖИЯ МИЛОСТЬ).
Linaria. L.; Leinkraut, Wild-
Rhoecus. L., Wilder Mohr.
рень, Angelica silvestris, Wild-
on fiovista; Bomist.
H).
scus quercinus, Viscum Al-
Chamaedris L.; Edler Cam-
L.; Eichen.
tramonium. L.; Stechapfel.
vulgare. L.; Dosten.
ень, Angelica, Archangelica L.

Е

ssae Rubi nigri, Ruten-
ni abietis vel ro-

Ж

Железная трава, *Verbena offic.*, L.; Eisenkraut.
Железные опилки, *Limatura martis ferri*, *Ferrum limatum*
praeparatum; Praparirte Eisenfeile.
Желуди, *Glandes puercinae*; Eicheln.
Жерновки раковые, *Lapides cancorum*; Krebssteine.
Жеруха, *Nasturtium aquaticum*, *sisimbrium Nasturtium*;
Brunkresse.
Живокость (см. Лошаково ухо).
Живорост.

З

Завязный корень, *Tormentilla erecta* L.; Roth-Heilwurzel.
Заря, *Ligusticum*, *Levisticum*. L.; Lebstock.
Заячья капуста, *Sedum Telephium*. L.; Hasenkohl, Lette
Hemme.
Зверобой, *Hypericum perforatum*; Johanniskraut.
Земляника, *Fragaria vesca* L.; Erdbeeren.
Земляной дым, *Fumaria officii*, L.; Erdrauch, Kalbertrost.
Земляные глисты, *Lumbrici*; Regenwurmer.
Змеевик, *Polygonum Bistorta* L.; Natterwurzel.
Зобный корень, *Scrophularia nodoza* L.; Kraftwurzel,
Feigwunzenkraut, Knollenkraut.
Золотарник, *Solidago virga aurea* L.; Heidnisch Wundkraut
Oldruthe.

И

Ибунка, *Veronica Tieccabung* L.; Bachbungen.
Ива, *Salix caprea*, *fragilis*, *alba*, etc. L.; Weiden.
Известковая вода, *Aqua calcis vivae*; Kalwasser.
Инбирь, *Zinziber vulgare*, *Amomum Zinziber*. L.; Ingwer.
Инбирь дикий или Немецкий, *Radix Ari*, *Aronis*, *Arum*
maculatum. L.; Aronswurzel.

Ир, Ирный корень, *Calamus aromaticus*, *Acorus Calamus*.
L.; *Kalmus*.

Исландский мох, *Lichen Islandicus*. L.; *Islandisches Moos*.

Иссоп, *Hyssopus offic.* L.; *Issop*.

К

Калина, *Viburnum opulus*. L.; *Schneeballen*.

Калуфер, *Tanacetum Balsamita*. L.; *Kaslwurz*.

Канифоль, *Colophonium*, *Terebinthina cocta*; *Geigenharz*.

Камфора, *Camphora*; *Kampfer*.

Карказон, *Aristolochia rotunda*, L.; *Runde Ostelruzei*.

Кашкара (см. Пьяная трава).

Каштаны дикие, *Aesculus Hippocastanum*. L.; *Rosskas-
tanien*.

Квасцы, *Alumen crudum*, *Supersuphas aluminae etpotassai*;
Alaun.

Кервель, *Chserofillum*, *scandix*, *Cerefolium*. L.; *Kerbel*.

Кислица, *Oxalis Acehosella*. L.; *Sauerklee*.

Кишнец, *Coriandrum Sativum*. L.; *Koriander*.

Клоповник (см. Багун).

Клюква, *Vaccinium Oxycoccus*. L.; *Moosbeeren*.

Княженица, *Rubus arcticus*. L.; *Ackerbeere*.

Кукушкины слезки, *Salaba*, *Orchis Morio*. L.; *Saieb*.

Конопляное семя, *Semen cannabis cannativa*. L.; *Hanf-
saamen*.

Конская грива (см. Репик).

Копытень, *Asarum Europoeum*: L.; *Wilder Nardus*, *Hasel-
wurz*.

Корица, *Cinnamomum*, *Laurus cinnamomum*. L.; *Zimmel*.

Костяника, *Rubus Saxatilis*, L.; *Steinbeeren*.

Котовы мudyшки (см. Бyдра).

Конечная трава, *Agrimonia Eupatoria*. L.; *Leberkletten*.

Крапива жгучая, *Urtica urens*. L.; *Kleine Blennessel*.

Крапива большая, *Urtica difica* L.; *Grosse Blennessel*.

Красавица, *Atropa Belladonna*; *Tollbeeren*, *Waldnacht-
schatten*.

...aromaticus, Acorus
Islandicus. L.; Islandische
Issop.

Кресс, *Nasturtium hortense*, *Lepidium Sativum*. L.; Garten-
bresse.

Кримза, *Vitriolum album*; Weisser Bitriol:

Крутопхиновый корень (см. Карказон).

Крушинная корка, *Cortex Myzerei*.

Крушина, *frangulus*, *Bamnus frangula*. L.; Gaulbaum.

Кувшинка, *Nimpha alba* L.; Weisse Wasserlilien.

Кудрявый волчец, *Carduus benedictus*, *Centaurea be-*
nedicta L.; Kardobenediktenkraut.

Купорос белый, *Vetriolum album*, *Sulphas zinci*; Weisser
oder Zinkvitriol.

Купорос железный или сапожный, *Vitriolum Martis*
viride. *Sulphas ferri*; Eisenvitriol.

Купорос синий, *Vitriolum Veneris*, *Gerulcum*, *Sulphas*
cupri. Kupfervitriol.

К
...s. L.; Schneeballen.
...lsamita. L.; Kaschwurz.
...m, *Terebinthina cocta*; Gei-
Kampfer.
...rotunda, L.; Runde Oste-
...я трава).
...culus *Hippocastanum*. L.;
...lum, *Supersulphas aluminat*

Л

Лавр, *Laurus nobilis*. L.; Lorbeer.

Ладан, *Thus*, *Olibanum* (*Gummi Inniperi Lucise*). L. Теперь
узнали, что он получается с некоторого Индейского
дерева *Boswellia Serata*, Класс по Линнею. X. I.;
Veichrauch.

Ласточная трава, (см. Чистотел) *Asclepias Vincetoxicum*
L.; Schwalbenkraut.

Латук (см. Салат).

Лебеда, *Atriplex hortensis* L.; Melde.

Липа, *Tilia Europae*, L.; Linden.

Ломонос, *Flammula Iovus*, *Clematis erecta* L.; Aufrechte

brennende Waldrebe, Brennkraut.

Лошаково ухо, *Consolida major*, *Symphitum offic.* L.

Schwarzwurzel, *Vallwurzel*.

Лук морской, *Scilla maritima*. L.; Meerzwiebel.

Люттик, *Aconitum*, *Napeltus*. L. (vel *Neomontanum*
Aliorum); Eisenbuetlein.

Люттик желтый (снаружи только употребляемый вместо
шпанской мухи), *Ranunculus Flammula*. L.; Brennend-
er Hahnenfuss.

...m, *scandix*, *Cerefolium*. L.;
...phosella. L.; Sauerklee.
...m *Sativum*. L.; Koriander.
...агун).
... Oxycoccos. L.; Moosbeere.
...s arcticus. L.; Ackerbeere.
...ки, *Salaba*, *Orchis Mori*. L.;
...я, *Semen cannabis cannabina*.
...см. Репик).
...m *Europaeum*. L.; Wilder A-
...omum, *Laurus cinnamomum*. L.;
...us, *Saxatilis*. L.; Steinbeere.
...ки (см. Буара).
...Agrimonia *Eupatori*. L.;
...Urtica *urens*. L.; Klee-
...artica *disica*. L.;
...um; Teller-

Льняное семя, *Semen Lini usitatissimi* L.; *Leinsaamen*.
Львиная лапа, *Leontopodium*, *Alchemilla vulgaris*. L.;
Frauenmantel. *Loewenfuss*.

М

Майоран, *Origanum Maiorana*. L.; *Maioran*.

Майоран кошачий, *Marum verum*, *Leucvium Marum*. L.;
Katzenkraut.

Мак, *Papaver somniferum*. L; *Mohn*. *Klatschrosen*.

Мак белый (семя), *Semen Papaveris somniferi albi*. L;
Weisse Mohnsaamen.

Марганец, *Oxidum Magnesi nigrum*; *Braustein*.

Мариновая осота (см. Остро-пестро).

Мариона, *Rubia Tinctorum*. L.; *Farberrotthe*.

Материнка (см. Душица).

Маточная трава, *Matricaris Parthenium* L.; *Mutterkraut*.

Мать-и-мачеха, *Tussilago farfara*. L.; *Huflattig*.

Маун (см. Болдырьян).

Медвежье ухо (см. Царский скипетр).

Можжевельник казачий, *Juniper us sabina*. L.; *Seven-
baum*.

Можжуха, можжевеловые ягоды, *Baccae Juniperi com-
munis*. L.; *Vachholderbeeren*.

Мокрицы, *Aselli Millepedis*; *Kelleresel*.

Молодило, *Sedum minus*, *sedum acre* L.; *Mauerpfeffer*,
Kleiner Hauslauch.

Молочай, *Euphorbia esula* L. и проч. виды сего рода.

Морковное семя, *Semen Dauci vulgaris*, *Dauci Corotsac*.
L.; *Mohrensaamen*.

Морошка, *Rubus Chamxmorus*. L.; *Morastbeeren*, *Mostel-
beeren*.

Мох, на дубах растущий, *Lichen saxatilis*. L.; *Eichenmoos*.

Медянка, *Viride Aeris*, *Acetas curpi*; *Gruenspan*.

Мыльный корень, *Saponarif of fid*, L.; *Seifenkraut*.

Мышьяк, *Arserdcum album*, *Oxidum Arsenici album*, *Acidum Arsenicosum*; *Weisser Arsenik*.

мышьяк желтый, *Arserdum Citrinum*; Gelber Arsenik.
мышьяк красный, *Arserdum Rubrum*; Rauschgelb.
мята перечная, *Mentha Piperita*. L; Pfeffermuenze.
мята полевая, *Mentha vulgaris*, *Mentha aquatica* L.;
Gemeine Muenze.
мята садовая, *Mentha crispa* L; Gartenkrausemuenze.

Н

Наперстная трава, *Digitalis purpurea* L; Volher Fingerhut.
Нашатырь, *Sal ammoniacum*, *Murias Ammonias*; Salmiach.
Ноготки, *Calendula off*, L; Ringelbltimer.

О

Огуречник, Огуречная трава, *Borago off*, L.; Boretsch,
Gurkenkraut.
Одуванчики, *Leontodon Taraxacum*. L.; Laewenzahn.
Ольховое дерево, *Betula Alnus*. L.; Erie Eller.
Омела, *Viscum Album* L.; Mistel.
Орлиная трава, *Aquilegia vulgaris* L; Aklei, Glockenblumen.
Орбинец (см. Кислица).
Орбинец, *Cuscuta asininus*, *Momordica Elaterium*.
Ослиные огурцы, *L.; Eselsgurken*.
Осока Богодская (см. Кудрявый волчец).
Остро-пестро, *Carduus Marianus*. L; Mariandistel.
Отбел, состав, употребляемый серебряниками.
Отбел, большой, *Sedum maius*, *fompervivum tectorum*. L.;
Grosser Hauslauch.
Очиток большой (см. Молодило).
Очиток малый (см. Молодило).

П

Паклан, *Teucrium Chamaepitys* L.; Schlagkraut.
Паличная трава (см. Плакун).
Папоротник, *Polipodium Filix mos*, Farnkraut.

Папорочная трава, *Melissa citrina*, *Melissa off.* L.;
Zitronenmelisse.

Паслена (см. Сладко-горько).

Паслиона (см. Красавица).

Переступный корень, *Radix Brionise albiae* L.; *Zaunrube*,
Fischtrube.

Перец стручковый, *Capsicum Annuum* L.; *Spanischer*
Pfeffer.

Петрушка, *Apium Petroselinum*; *Petersilie*.

Пижма, *Talfficetum vulgare* L.; *Reinfarn*.

Плакун, *Lysimachia rubra*, *Lytrum plicaria* L.; *Brauner*
Weidrich.

Подмарионник, *Gallium luteum*. *Gallium verum* L. *Wahres*
Labkraut, *Wallstroch*.

Подорожник, *Plantago latifolia*, *maior et media*, L., *Wege-*
breit.

Поленика (см. Ежевика).

Полынь, *Artemisia Absinthium* L.; *Wermuth*.

Померанцы, *Citrus Aurantium* L.; *Pomeranzen*.

Портулак, *Portulaca oleracea* L.; *Portulack*.

Поташ чистый, *Subsarbonas potasses*; *Potasche*.

Просвирок, *Malva vulgaris*, *Malva sylvestris et rotundifolia*.
L.; *Pappeln*, *Kasepappeln*.

Проскурняк, *Althaea off.* L.; *Althen*, *Eibisch*.

Прострельная трава, *Pulsatilla nigricaus*. *Anemone Pulsa-*
tilla et pratensis L.; *Kuchenschelle*.

Пьяная трава, *Rhododendrum chrysanthum*, Pallas; *Si-*
birische Schneerose, *gelbe Gichlilie*.

Р

Ревень, *Rheum palmatum* L. *ei fortan nova speci huius*
generis; *Rhabarber*.

Репейник, *Bardana*, *Arctium Lappa*, L.; *Kietten*.

Розмарин, *Rosmarinas off.* L.; *Rosmarin*.

Розмарин дикий, *Rosmarinus sylvestris*, *Ledum paluslre* L.
Wilder Rosmarin.

Ромашка, *Matricaria chamomilla*. L.; Chamomillen.

Ртуть, *Mercurius vivus* *Hidrargirum* Quecksilber.

Ртуть белая, *Mercurius praecipitatis alb us.*; Weisses Quecksilber — *Prsecipital*.

Ртуть красная, *Mercurius praecipitatus ruber*, *Oxidum hydrargyri rubrum per acidum nitritum paratum*; Rother Quecksilber prapararat.

Рута, *Ruta graveolens* L.; Raute.

Репин, *Eupatorium Cannabinum*, L.; Wasserdost, Wasserhanf.

Рябина ягоды, *Vaccae sorbi aucuparia*; Vogelbeeren.

Рябинка, дикая рябина, *Tanacetum vulgare*. L.; Reinfare.

C

Сабур, *Aloe soccotrina et hepaticae*. *Aloe perfoliata*. L. *soccotrina et vera*; Dellandolle, Aloe.

Салат латук, *Lactuca sativa*. L.; LaUschsalat.

Сальный корень, *Consolida major*, *simphytum off.* L.; Schwarzwurzel, Wallwurzel.

Свиной хлеб, *Ciclamen Europeaeum*. L. *panus porcinus*; Schweinsbrod.

Свинцовая соль, *Saccharum Saturni*, *acetas plumbi cristallizatus*. — Bleuzucker, Bleisalz.

Сельдерей, *Apium hortense*, *Apium graveolens*. L.; Hellene.

Селитра, *Nitrum purum*, *Nitras potassae*.; Salpeter.

Селитренная кислота, *Acidum nitricum*; Salpetersaure.

Семя льняное, *Semen lini usitatissimi*. L.; Leinsaamen.

Серебренник, *Potentilla anserina* L.; Geensekraut.

Скипидар, *Oleum terebinthinae*; Terpenthinöehl.

Сладко-горько, *Solanum Dulcamara* L.; Bittersuess.

Смородина черная, *Ribes nigrum* L.; Schwarze Johannisbeeren.

Соколий перелет, *Gentiana Luted.* L.; Bitterwurzel.

Солнцева сестра, *Zichoreum Intybus*. L.; Gartencichorien.

Солодовый корень, *Radix liquiritae*, *Glycyrrhizae gabra*. L.; et atiae spec; Sulssholz.

Соляная кислота оксигенированная, *Acidum muriaticum oxygenatum*; Oxydirte Salzsäure.
 Сон-трава, *Pulsatilla nigricans*, anemane *Pulsatilla et praiensis*. L.; Kuchenschelle.
 Сосновые шишки, *Turiones Pini sylvestris vel Abietis*. L.; Fichtenkospen.
 Стенница, *Parietaria off.* L.; Gluskraut, Tag-und-Nachtkraut.
 Сулема, *Mercurius sublimatus corrosivus*, *Murias hydrargiri oxidati* — Aetzender Sublimat.
 Сурик, *Minium*; Oxidum plumbi rubrum; Rothe Mennige.
 Сера горючая, *Sulphur*; Schwefel.
 Серная кислота, *Acidum sulphuricum* — Schwefelsäure.
 Серная печень, *Hepar sulphuris*, *Kali sulphuratum hydro-sul* — phuretum potassae; Schwefelleber.

Т

Табак, *Nicotiana Tabacum*. L.; Toback.
 Терновник, *Acacia Germanica*, *Prunus spinosa* L.; Schlehen.
 Тимьям полевой, *Thymus vulgaris*. L.; Wilder Quendel.
 Тмин, *Carum carvi*. L.; Kuemmet.
 Толокнянка, *Arbutus uva ursi*. L.; Sandbeeren.
 Тополь, *Populus nigra*. L.; Schwarze Pappel.
 Трилистник водяной, *Trifolium fibrinum*, *Menyanthes trifoliata* L.; Bitterklee, Fieberklee.
 Тысячелистник, *Achilles Millefolium*. L.; Schaafgarbe.

У

Ужовник, *Polygonum Bistorta*. L.; Natterwurz.
 Укроп водяной, *Phelandrium aquaticum* L.; Wasserfenchel.
 Укроп огородный, *Anethum graveolens* L.; Dill.
 Укроп римский, *Anethum Foeniculum*. L.; Fenchel.

Ф

Фиалка, *Viola odorata*. L.; Feilchen.
 Фиалка трехцветная, *Viola tricolor*. L.; Stiefmuetterchen.
 Фиалковый корень, *Radix fytidis Florentinae*. L.; Violen-
 wurzel.

Х

Хмель, *Humulus Lupulus*. L.; Hopfen.
 Хрен, *Radix Cochleariae Armoricae*. L.; Meerrettig.

Ц

Царский скипетр, *Verbascum Thapsus* L.; Vohlkraut
 Königskerzen.
 Царская трава, *Imperatoria ostruthium*. L.; Kayserwurzel,
 Meisterwurzel.
 Цикорий, *Cichorium intybus*. L.; Cichorien.
 Цвет шиповниковый, *Flores Rosarum rubrarum*, *Rosa*
centifolia damascena et canina. L.; Wilde Rosen, Han-
 butten.

Ч

Чабер, *Satureia hortensis*. L.; Pfefferkraut.
 Частуха, *Alisma plantago*. L.
 Черемуха, *Prunus Padus*. L.; Faulbeeren.
 Черника, *Vaccinae Myrtilli, vaccinium Myrtillus*. L.; Heidel-
 beeren.
 Чернобыльник, *Artemisia fubra. Artemisia vulgaris*. L.
 Rothe, Beifuss.
 Чеснок, *Allium sativum*. L.; Knoblauch.
 Чеснок дикий, Чеснок конский, *Scordium, Teucrium*. L.;
 Gemeiner Lacheriknoblauch.
 Чистотел, *Chelidonium majus. Ranunculus Ficaria* L;
 Schellkraut, Schwalbenkraut.

Чистяк малый, *Chelidonium minus*, *Ranunculus Ficaria*. L.;
Kleine Schellkraut, *Schaarbockskraut*.

Ш

Шабина трава (см. Пьяная трава).

Шалфей, *Salvia officinalis*. L. *Salbey*.

Шандра, *Marrubium album*, *Marrub. vulgare*. L.; *Weisser Andorn*.

Шелковичное дерево, *Morus nigra*. L; *Maulbeerbaum*.

Шильник водяной, *Alisma Plantago*. L.; *Wasserpfriemenkraut*.

Шиповник, *Rosa cinnamomea canina*. L.; *Wilde Rosen*.

Шпанские мухи, *Cantharides*, *Lytta vesicatoria*.; *Spanische Fliegen*.

Щ

Щавель, *Rumex Acetosa*. L.; *Sauerampfer*.

Щавель конский, *Lapathum acutum*. *Rumex acutus*.;
Wilder Ampfer.

Я

Ягодный корень, *Mezereum coccognidum*, *Daphne Mezereum*. L.; *Seidelbastwurz*.

Ягоды можжевельниковые, *Bacca Juniperi communis*, .L.;
Wachholderbeeren.

Ярь, (см. Медянка).

Ясеновая корка, *Cortex Fraxini excelsioris*.; *Eschenbaurrinde*.

THEORY OF THE EARTH

The earth is a sphere of diameter 7927 miles. It is composed of a solid inner core of radius 4400 miles, surrounded by a liquid outer core of radius 3480 miles, and an outermost solid crust of thickness 20 miles. The density of the inner core is 12.5 g/cm³, of the outer core 11.0 g/cm³, and of the crust 2.5 g/cm³. The total mass of the earth is 5.97 × 10²⁴ kg.

THEORY OF THE MOON

The moon is a sphere of diameter 2159 miles. It is composed of a solid inner core of radius 350 miles, surrounded by a liquid outer core of radius 250 miles, and an outermost solid crust of thickness 10 miles. The density of the inner core is 12.5 g/cm³, of the outer core 11.0 g/cm³, and of the crust 2.5 g/cm³. The total mass of the moon is 7.35 × 10²² kg.

МАМА-МОТЕЧКА «ЗОЖ»



Золотые страницы
«ЗОЖ»

ЖИЗНЬ
ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ **ПЛЮС**

ЗОЛОТЫЕ СТРАНИЦЫ "ЗОЖ" (часть I)

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге «Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком «Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 19.05.2003 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 260 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1042.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: Отдел писем и заказов розницы: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки: (095) 261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91 (факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»». 123007, Москва, Хорошевское шоссе, 38

E-mail: type@printshop13.ru www.printshop13.ru

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Вступление | 4 |
| Ходьба – это плюс еще 10 лет жизни | 6 |
| Лекарство – 10-12 тысяч шагов в день | 7 |
| БЕГ – ЛЕКАРСТВО ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ | 10 |
| Что может бег, или Ответы непосвященному | 10 |
| Как в четыре этапа начать бегать и уже не останавливаться | 17 |
| Можно ли уберечься от рака, бегая трусцой? | 26 |
| Как в четыре этапа начать бегать и уже не останавливаться (продолжение) | 29 |
| Бегайте. Но лучше вечером | 33 |
| <i>Мы не лечим, а просим вас думать</i> | 36 |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА КАРАВАЕВА | 38 |
| Глава 1 | 38 |
| Глава 2 | 44 |
| Глава 3 | 46 |

| | |
|---------|----|
| Глава 4 | 51 |
| Глава 5 | 60 |
| Глава 6 | 63 |
| Глава 7 | 70 |

| | |
|------------------------|----|
| ВАЖНОЕ О РАЗНОМ | 84 |
|------------------------|----|

| | |
|--|-----|
| Холодная вода для горячего напитка. Эксперимент Людовика XV | 84 |
| Холестерин, который разбивает сердца | 88 |
| Незнакомец по имени "Н" | 91 |
| О чесноке, "Детке" и лыжных прогулках | 98 |
| Как я бросил курить | 100 |
| Живой источник в вашей квартире | 102 |
| Лунг-Гом-Па – бегущий монах | 106 |
| Невыдуманные истории | 115 |

ВСТУПЛЕНИЕ

В нашей «Библиотечке «ЗОЖ» появилась новая рубрика — «Золотые страницы «ЗОЖ». Мы понимаем под «ЗОЖ» не только вестник, то есть газету, а в первую очередь Здоровый Образ Жизни и именно его золотом предлагаем обогащаться вам. Мы не сулим вам богатств материальных, но желаем вам самого бесценного — здоровья, которое, как известно, за денежки не купишь.

За десять лет существования вестника в нем были опубликованы сотни методик, тысячи историй исцеления, десятки тысяч рецептов, испытанных читателями на себе. Часть их уже прошла в «Предупреждении Плюс»: «Домашний доктор», «Вечера с Кларой Дорониной», «Беседы с профессором Иванченко». Однако «за кадром» остается еще значительная доля всего. Тут и методики, вроде системы Караваева, и оздоровительные гимнастики, и, например, очищение по Неумывакину, и весь личный опыт по исцелению болезней, и еще многое другое.

Этот выпуск «Предупреждения Плюс» сделан из материалов первых 20 номеров (1992-1993 годы) вестника «ЗОЖ». Большая их часть посвящена бегу и питанию. О питании сейчас кто только не говорит. Даже у телевидения съехала крыша на эту тему. Оно, телевидение, считает, что народу просто необходимо знать, как приготовить скорпионов к пиву и что съедает поп-звезда

на завтрак в три часа дня, чтобы стать звездой поп. Что ж, дело не только в том, что сытый голодного не разумеет, а в том, что еда должна быть вкусной и здоровой — только тогда она станет настоящей пищей. В этом смысле рецепты блюд Караваева кажутся нам очень интересными и практичными. Вопрос этот очень серьезен, ибо все больше данных свидетельствуют о том, что если не все, то большинство болезней не от нервов, как было принято считать, а от неправильного питания и употребления ненатуральных, выращенных с применением «химии», продуктов.

Что касается бега, то нет ничего естественнее в плане умеренной физической нагрузки, чем бег. Человек создан для бега, как птица для полета. Можно повернуть и так: бег создан для человека как лекарство от многих болезней. Просто об этом как-то забыли. Мы решили напомнить, тем более что бесплатные спортивные залы, стадионы, бассейны и корты остались в прошлом. Значит, будущее — за бегом.

Читайте эти материалы и убеждайтесь, что они актуальны вчера, сегодня и всегда. И помните, как говорил Порфирий Иванов: «Прочитал — хорошо, лучше — делай».

**Редактор
Сергей АНДРУСЕНКО.**

ХОДЬБА – ЭТО ПЛЮС ЕЩЕ 10 ЛЕТ ЖИЗНИ

Сейчас часто говорят о пользе бега. Как много можно добиться в плане улучшения здоровья, если регулярно совершать пробежки. Да, это так. Но бег требует определенного времени, соответствующей одежды. А для ходьбы, к примеру, не нужно ни того, ни другого. Утром — на работу пешком, после работы пешком домой и перед сном — променаж. При этом придерживайтесь трех условий: ходите легко, быстро и с приподнятыми плечами — это очень важно. Если идти тихо, как бы дремля на ходу, это не ходьба, а просто передвижение.

В день необходимо проходить не менее 5—7 км. Если же есть возможность пройти 15—20 км, сделайте это. Поверьте — ваше здоровье только выиграет. Если вам 40—50 лет, ходите со скоростью 6—7 км в час. Но это не предел. Учитесь ходить быстро.

Уверен, ходьба понравится вам. Появится ощущение легкости. Вам будет казаться, что вы не идете, а летите. И, совершенно естественно, у вас появится желание подниматься по лестнице бегом.

Неприятные ощущения, которые возникнут в начале занятий, пройдут, и после этого можно приступить к силовым упражнениям.

Мы обязаны быть здоровыми, чтобы не быть обузой в семье, да и просто выжить в современном обществе. Но заниматься своим здоровьем надо не тогда, когда выходишь на пенсию и кажется, что будет хватать времени на все. Не надо ждать, когда появится

живот и ты будешь похож на тумбу, когда сам не в состоянии будешь обуться или обслужить себя. Не отнимайте у себя же 7—10 лет жизни.

Мне 49 лет. Спортом занимаюсь 1,5 года. Сейчас очень жалею о том, что не начал раньше — лет 30 назад. Спиртных напитков я не употребляю, не курю последние 18 лет. Все это, поверьте, не так просто. Ибо в нашем обществе, зараженном алкогольной чумой, постоянно слышишь насмешку, укоры в том плане, что ты якобы лечился, “зашился”.

Благодаря же занятиям, в частности, ходьбе и упражнениям с гирей, я достиг идеального веса. Могу выжать одной рукой гирю весом 32 кг не менее 16 раз (полтора года назад такая цель была поставлена с гирей весом 16 кг).

Во всем этом не последнюю роль сыграл “Советский спорт”. Рассказы о мужественных людях, которые победили болезни, помогли многое понять. Именно газета научила меня, как избавиться от недугов и болезней благодаря спорту.

С удовольствием отвечу на все письма.

Адрес: Бортнику А.И., 263025, г. Луцк, ул. Маяковского, д. 6/10.

ЛЕКАРСТВО — 10—12 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ

«Вашу газету выписываю много лет. У нас дефицит лекарств, и я стала больше внимания обращать на 2-ю страницу, где печатаются рецепты народной медицины. У моего сына, как сказали врачи, начинается сахарный диабет.

Посоветуйте, какими народными средствами можно вылечить или приостановить болезнь. И обязателен ли инсулин?»

С. СТЕПАНОВА, Терскол.

При начальных и нетяжелых формах диабета можно обойтись и без инсулина. Но необходимо резко сократить в рационе сахар. Замените его сладексом. Он не имеет противопоказаний и продается в виде крошечных таблеток.

Нужно уменьшить вымывание глюкозы из организма. Этого можно достигнуть массажем. Разминайте ноги, ягодицы, плечевой пояс, надплечья, руки и поясницу. Делайте это минут по пять на каждую мышечную группу три раза в день через полчаса-час после еды. Если вы массируете руку, то массажные движения идут по направлению к сердцу, если ногу — то к паху.

Много ходите в ускоренном темпе. Первые недели совершайте 10—12 тыс. шагов в день, затем по 15—20 тыс.

Если нет противопоказаний (в виде тромбофлебита, болезней суставов), два раза в день выполняйте гимнастику с нетяжелыми гантелями или гирей, или с эспандером, завершая ее растиранием спины, поясницы, надплечий и ног роликовым массажером или массажером «Здоровье».

Эффективно и такое упражнение. Лягте на пол и положите между лопаток волейбольный мяч. Покачайтесь на нем.

Теперь несколько слов о питании. В рацион включите бобовые, бруснику, землянику, капусту, картофель, репчатый лук, малину, мед, морковь, овес, рябину красную, салаты, сельдерей, тыкву, чернику, чеснок, шиповник, шпинат, ячмень. Все эти продукты способствуют нормализации углеводного обмена, нарушенного при сахарном диабете. Используйте лекарственные растения: в супы и напитки — корни девясила, в чай — зверобой, в супы и в пюре — луговой клевер, в салаты, в супы, в жаркое, в котлеты — крапиву двудомную (обдав ее кипятком), в салаты же и в

первые блюда — растертые семена льна, в чай и компот — цветы липы, в печеные блюда, в напитки, в супы — корни репейника и одуванчика, а также листья большого подорожника, пырей ползучий, спорыш, сушеницу болотную, цикорий.

Наиболее перспективные инсулиновые растения — девясил, крапива, пион уклоняющийся, репейник, одуванчик, клевер. Но наиболее эффективен универсальный гормонообразующий солодковый корень — из него можно делать компот, кисель. При его отсутствии в аптеках используйте грудной эликсир — «Капли датского короля» (1 капля на каждый год жизни). Взрослым — по 1/3, а пожилым людям — по 1/2 чайной ложки. Принимать можно и до, и после еды, и с третьим блюдом. Кстати, солодка была любимым лекарством Гиппократ и Авиценны.

И последнее. Не переохлаждайтесь. Диабетики склонны к простудам. Будьте осторожны со сквозняками. Но при легких формах болезни постепенно и настойчиво приучайте себя к холоду. Одевайтесь полегче, до ощущения легкой приятной свежести. И обязательны обливания: сначала прохладной водой, потом — через 2—3 недели — холодной, по пояс, начав с 2—3 секунд и доводя их до минуты.

В. СЕРГЕЕВ,
кандидат медицинских наук,
г. Истра, Московская обл.

БЕГ — ЛЕКАРСТВО ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

ЧТО МОЖЕТ БЕГ, ИЛИ ОТВЕТЫ НЕПОСВЯЩЕННОМУ

Если в компании непосвященных вы заговорите об оздоровительном беге, то, скорее всего, наслушаетесь разного. И в том плане, что знакомый одного человека, которого в компании, конечно же, нет, начал бегать «от инфаркта», а получилось как раз наоборот. И что, мол, долгий бег только скорее изнашивает сердце, а ему природой отпущено энное количество ударов и ни одним больше. Меньше — сколько угодно, больше — нет. И если кто-то приступает к занятиям ради того, чтобы избавиться от лишних килограммов, то это чистой воды глупость — садись на диету, ограничь потребление мучного, сладкого, соленого, жирного, и все будет о'кей. А то вообще чего проще: обратиться к экстрасенсу, и пальцем не надо шевелить — он с тобой по телефону поговорит или с экрана телевизора, и ты в два счета такие приобретешь формы, что хочешь — на конкурс красоты, хочешь — в манекенщицы.

Ну, а если о беге поговорить серьезно. У нас, к сожалению, среди медиков все еще продолжаются дебаты — бегать или не бегать. В мире же эти дебаты давно прекращены и притом исключительно в пользу бега.

Так что же он может?

Скажем, существенно и в самую лучшую сторону влиять на деятельность сердца. К сожалению, люди не всегда подозревают о том, что их сердце нуждается

в ремонте. Ну, иногда появляются одышка или неприятные ощущения в груди. Однако электрокардиограмма никаких отклонений от нормы не показывает, и человек успокаивается.

Но есть более достоверный тест — та же кардиограмма, снятая при физических нагрузках. Доктор Мервин Элштад из Лонг-Бича (Калифорния) пришел к заключению, что 40 процентов пациентов, у которых при стрессовой электрокардиограмме были обнаружены нарушения в работе сердца, в последующие 5 лет стали жертвами инфаркта. Однако ученые также указывают, что эти нарушения могут быть устранены специально подобранными физическими упражнениями, выполненными под контролем врача.

Физические нагрузки рекомендуются сегодня не только как средство профилактики сердечных заболеваний, но и как эффективный способ лечения людей, уже перенесших инфаркт. Доктор Теренги Каванау из Торонто убедил восемь «инфарктников» участвовать в Бостонском марафоне, и семь из них пробежали всю дистанцию (42 км 195 м), притом без малейших последствий. Примеров тому немало. Но, разумеется, больные двигались к цели под тщательным контролем, медленно и постепенно увеличивая время бега, но ни в коем случае не превышая скорость.

Было бы несерьезно утверждать, что длительные физические упражнения, выполняемые в медленном темпе, стопроцентно исключают сердечные приступы. Тем более что негативных факторов, которые могут повлиять на работу сердца, немало. Тут и высокое кровяное давление, и избыточный вес, и отношение к курению и алкоголю, и даже характер человека.

К примеру, известный американский врач и марафонец Том Баслер утверждает, что не зафиксировал ни одного случая инфаркта среди товарищей по дистанции. Возможно, Том Баслер несколько пристра-

тен, но сама статистика свидетельствует, что случаи инфаркта среди марафонцев чрезвычайно редки. Не страдают они и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Кстати, поиск ответов на вопрос, в чем оздоровительный феномен марафона, возможно, вовсе не нуждается в фундаментальных научных исследованиях. Просто марафонцы, в отличие от большинства простых смертных, не имеют избыточного веса, у них низкое содержание жиров в крови, не повышается давление, они не употребляют алкоголь и умеренно питаются. Опора их здоровья — бег. Он лимитирует их образ жизни, направляя его именно в необходимую здоровую стезю. И когда задают вопрос: «Так что же все-таки служит профилактикой болезней сердца — физические нагрузки или здоровый образ жизни?» — ответ может быть только один: и то, и другое, вместе взятые.

Ну, а как же быть с тезисом относительно отпущенного природой числа ударов сердца? Известно, хорошо тренированное сердце делает 50 ударов в минуту, нетренированное, даже нормальное — 75. Элементарные подсчеты показывают, спортивное сердце в год производит на 13 (!) миллионов ударов меньше, чем обычное. Стало быть, оно меньше работает, больше отдыхает и... меньше изнашивается. Кстати, паузы между ударами — это не просто отдых, это и целый химический процесс восстановления работоспособности сердца. Чем больше пауза, тем этот процесс качественнее. Вот весьма показательная таблица, свидетельствующая о преимуществах спортивного сердца (таблица 1).

Впрочем, оздоровительный бег способен не только предохранить от неприятностей — а то и вылечить ваше сердце, но и уверенно выиграть сражение с болезнотой. В зарубежной печати постоянно встречаются

Таблица 1

| | Спортивное сердце | Нормальное сердце | Разница |
|---------------------------|-------------------|-------------------|-----------|
| КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ | | | |
| 1 минута | 50 | 75 | 25 |
| 1 час | 3000 | 4500 | 1500 |
| 1 день | 72000 | 108000 | 36000 |
| 1 месяц | 2160000 | 3240000 | 1080000 |
| 1 год | 25920000 | 38880000 | 12960000 |
| В течение жизни (72 года) | 1866240000 | 2799360000 | 933120000 |

сведения о потерянных на бегу килограммах. Цифры различны, они зависят от многих факторов, но те, кто принимается за беговую тренировку, обязательно достигают успеха. Причем речь идет даже о весьма не-обременительной нагрузке — достаточно 30 минут в день.

А что же диета? Да, она в выборе вариантов кажется предпочтительнее — не надо потеть. Но это обманчивое впечатление. Дело в том, что, тренируясь, вы сжигаете жиры и увеличиваете или укрепляете мышечную массу. “Садясь” на диету, вы вместе с жирами теряете и мышцы. Еще в 1915 году доктор Бенедикт из Массачусетской больницы указал, что 25 процентов веса, потерянного благодаря диете, — это мышечная масса. Сбрасывая вес, вы теряете и мышцы. А потребляя калорий больше, чем способен переработать, “сжечь” ваш организм, вы прибавите в весе исключительно за счет жиров. В результате жиров у вас станет больше, а мышц меньше. С потерей мускулов вам станет труднее носить собственное потяжелевшее тело, и, будучи малоподвижным, вы наберете еще больше веса.

При одновременной физической активности это исключено, ибо длительная работоспособность поддерживается в большей мере за счет энергии жиров. Есть

и еще один важный момент. Он касается активности пищеварения. У спортсменов все процессы пищеварения проходят быстрее. У марафонцев, например, пища проходит по желудочно-кишечному тракту за 4—6 часов, тогда как у большинства людей — за 12—24 часа.

Впрочем, есть и другие аргументы в пользу именно занятий. Так, даже спустя несколько часов после завершения тренировки ваш организм продолжает “сжигать” калории. Доктор Герберт де Врийс обнаружил, что ускорение обмена веществ, которое наблюдается после тренировки, позволяет избавляться ежегодно от 2,5 лишних килограммов. Наконец, занятия спортом улучшают настроение и являются эффективной терапией против одной из частых причин ожирения — депрессии. Спорт излечивает от депрессии и от ее следствия — тучности.

Разумеется, если, тренируясь, вы будете есть без оглядки, успех придет медленнее. Поэтому следите за калориями! За разницей между количеством потребляемой и количеством “сжигаемой” пищи. Первое не должно превышать второе. Существуют таблицы калорийности для продуктов и для готовых блюд — используйте их. Следите, сколько и что вы съели. Все подсчеты ведите с учетом вашего режима. Выбирайте: меньше есть или больше двигаться?

Виды спорта по-разному “работают” на похудение. Некоторое время назад группа лучших специалистов США разработала классификацию видов спорта — в зависимости от того, насколько они способствуют улучшению физического состояния человека, снижению веса, увеличению мускульной силы, хорошему пищеварению, спокойному сну. Каждый из этих специалистов по своему разумению присваивал видам спорта за эту “работу” очки — 3, 2, 1, 0. Перед вами итоговая таблица. Выбирайте, что вам больше подходит (таблица 2).

Таблица 2

| Вид спорта | Вес | Сила | Пищеварение | Сон | Общее физическое состояние (сумма очков) |
|-------------|-----|------|-------------|-----|--|
| Бег | 21 | 14 | 13 | 16 | 64 |
| Велосипед | 20 | 15 | 12 | 15 | 62 |
| Плавание | 15 | 14 | 13 | 16 | 58 |
| Коньки | 17 | 14 | 11 | 15 | 57 |
| Лыжи | 17 | 12 | 12 | 15 | 56 |
| Гандбол | 19 | 11 | 13 | 12 | 55 |
| Баскетбол | 19 | 13 | 10 | 12 | 54 |
| Аэробика | 12 | 18 | 11 | 12 | 53 |
| Теннис | 16 | 13 | 12 | 11 | 52 |
| Горные лыжи | 15 | 14 | 9 | 12 | 50 |
| Ходьба | 13 | 11 | 11 | 14 | 49 |

Когда в ваш образ жизни властно войдет физическая культура, и особенно оздоровительный бег, вдруг обнаружится, что во всех «округлых местах», где вы беспечно копили жир, — на животе, на бедрах, на боках и ягодицах, — начнется отсчет сантиметров по окружности в обратную сторону. Особенно это относится к женщинам: в среднем 25 процентов веса женщины приходится на жиры. У мужчин — 15 процентов.

Итак, ваша жизнь приобрела новые горизонты, а фигура — стройность. И помните всегда: единственный разумный способ избавиться от лишнего веса — «сжигать» побольше калорий из тех, что вы потребляете! Воспользуйтесь для этого другой таблицей, из которой можно узнать, сколько калорий в час в среднем расходует человек (весом 70 кг) в том или ином состоянии, при тех или иных видах деятельности, отдавая предпочтение тому или иному виду спорта (таблица 3).

Таблица 3

| Вид состояния, деятельности, спортивной активности | Расход калорий (в час) |
|--|------------------------|
| Человек в лежачем положении | 50 |
| В сидячем положении | 80 |
| За рулем | 100 |
| В стоячем положении | 140 |
| Легкая домашняя работа | 180 |
| Велосипед (9 км/ч) | 200 |
| Ходьба (4 км/ч) | 210 |
| Садоводство и огородничество | 220 |
| Фехтование | 300 |
| Гребля (4 км/ч) | 300 |
| Ходьба (6 км/ч) | 300 |
| Бадминтон | 350 |
| Танцы | 350 |
| Волейбол | 350 |
| Роликовые коньки | 350 |
| Настольный теннис | 350 |
| Землеройные работы | 360 |
| Коньки | 400 |
| Рубка дерева | 400 |
| Теннис | 420 |
| Альпинизм | 490 |
| Лыжный бег (16 км/ч) | 600 |
| Гандбол | 600 |
| Велосипед (21 км/ч) | 660 |
| Бег (16 км/ч) | 900 |

Итак, вы знаете теперь достаточно много, чтобы выбрать такой образ жизни, который принесет вам неоспоримую пользу. Важно не терять времени. И хотя говорят, что нет точки отсчета, с которой нельзя уже начать борьбу за собственное здоровье, лучше пользоваться другой истиной: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня».

КАК В ЧЕТЫРЕ ЭТАПА НАЧАТЬ БЕГАТЬ И УЖЕ НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

Есть множество методик приобщения к бегу. Одни ученые предлагают сразу переходить к медленной трусце, другие — начинать с ходьбы, сочетая тренировки с велосипедом, плаванием. Давайте познакомимся с программой американских ученых из Стэндфордского университета.

Надо сказать что сотрудники этого университета проводят широкие исследования по эффективности различных оздоровительных систем. Бег занимает одно из первых мест. Любопытно, что предлагаемая программа носит название “Стэндфордская программа профилактики ишемической болезни сердца”.

Этот комплекс заставит вас ходить пешком, затем бегать в разминочном темпе, или просто медленно бегать, что на самом деле одно и то же. Если вы никогда раньше не бегали, вы узнаете, что нужно для безопасного начала занятий и какие меры нужно принять затем для того, чтобы постепенно войти в форму. Если вы уже занимаетесь бегом, то программа, возможно, ничего не даст вам нового. Однако советуем познакомиться с ней — она поможет проводить занятия регулярно.

ого, чтобы
сет вам не-
ни. И хотя
нельзя уже
лучше поль-
на завтра

Общая беда: пользуясь многими программами, люди начинают заниматься с большим энтузиазмом. Но потом пропускают одно занятие, другое, и вот уже, желая того или нет, они отступают на исходные позиции, забывая о рекомендациях. То есть просто уступают своему слабоволию, обстоятельствам и более привлекательным увлечениям.

Комплекс “Бег” поможет вам справиться с этой проблемой, постоянно поддерживая на должном уров-

не решимость до того момента, как она превратится в прочную привычку.

Давайте подумаем, почему мы выбрали именно разминочный бег в медленном темпе.

Бег — относительно недорогое и простое занятие.

Бег прекрасно сочетается с различными другими формами занятий. Допустим, атлетизм, плавание, велосипед, аэробика.

Занятия бегом очень удобны для самоконтроля и подбора уровня нагрузок, что особенно важно для начинающих.

Положа руку на сердце, скажем, что занятия оздоровительным бегом не самое приятное времяпрепровождение, тем не менее миллионы людей находят в этом занятии удовольствие.

Ваша цель. Прежде всего специалисты Стэндфордского университета рекомендуют на начальных этапах занятий сосредоточить внимание не на скорости, а на продолжительности занятий. Поставьте перед собой следующие задачи:

- бегать не менее трех раз в неделю через день;
- придерживаться продолжительности занятий не менее 20—30 минут;
- интенсивность занятий должна быть такой, чтобы вы постоянно могли давать себе все большую нагрузку, развивая выносливость.

Поверьте, польза от занятий будет огромной. Тем более что приобщиться к ним могут люди практически любого возраста, даже старшего. При этом бег действительно способен:

- продлить жизнь;
- укрепить костную систему;
- снизить риск ишемической болезни сердца;
- следить за собственным весом;

Как в четыре этапа начать бегать...

— заставить человека в душе почувствовать себя моложе своих сверстников, не занимающихся физическими упражнениями;

— помочь справиться со стрессом;

— дать человеку возможность почувствовать себя привлекательным и симпатичным.

Задумайтесь над этими перспективами, и вы неизбежно придете к выводу, что вам просто необходимо заняться оздоровительным бегом.

Несколько наставлений. Наша работа будет разделена на четыре этапа. Вы должны освоить каждый этап, прежде чем перейти к следующему.

Первый этап не займет много времени. Его назначение — помочь вам подобрать нужный темп для начала занятий. В дальнейшем все решат индивидуальные возможности вашего организма. Очень может быть, что вы придете к следующему этапу через неделю, но, возможно, вам потребуется гораздо больше времени, пока организм не окрепнет и вы постепенно не достигнете нужной выносливости.

Разрешение врача. По программе "Бег" вам предстоит очень постепенно получать нагрузки и следить за работой сердца, чтобы не допустить перенапряжения. Давайте при этом рассмотрим два варианта. Вам еще нет пятидесяти, вы не чувствуете каких-то особых недомоганий, у вас не слишком большой избыточный вес, вы никогда не жалуетесь на боли в сердце или повышенное кровяное давление, вы выросли в семье, где никто не болел ишемической болезнью сердца. В этом случае нет никакой острой необходимости проходить серьезный медицинский осмотр. Впрочем, если вы хотите, чтобы душа ваша была спокойна, поговорите о своем решении заниматься бегом с врачом. Но если вам за пятьдесят, или у вас в прямом родстве (родители, братья, сестры) имелись случаи ишемической болезни сердца, или у вас какие-то осложнения со

здоровьем вообще, обязательно поговорите со своим лечащим врачом.

Словом, проанализируйте свое состояние и принимайтесь за дело. При этом важно знать несколько моментов.

Первый из них — обувь. Это крайне важно. Не рекомендуется бегать в резиновых тапочках или кедах, особенно старых. Конечно же, желательны кроссовки. С толстой подошвой, с опорой для пятки. Свободные (*Прим. ред.* — Конечно же, исходя из нашей действительности, такие кроссовки заполучить непросто. Купите те, что имеются в магазине. Пусть это будет не «Адидас», пусть неважного качества, но возьмите на один-два размера больше и вложите в них толстую упругую стельку).

Меньшее значение имеет одежда. В принципе, бегать можно в чем угодно. Но никогда не надевайте для бега прорезиненные куртки или другую одежду, которая не пропускает воздух и не позволяет поту испаряться. Такая одежда грозит перегревом. Наш вам совет: в холодную или прохладную погоду надевайте на себя несколько теплых вещей, чтобы затем, когда станет жарко, вы могли что-то сбросить с себя.

Самый сложный и спорный вопрос — выбор темпа бега, определение величины нагрузки. Существует множество способов, чтобы сделать этот выбор на научной основе. Но для этого нужны лабораторные условия. В повседневной же жизни довольно просто и надежно пользоваться показателями ЧСС (частоты сердечных сокращений). По ЧСС вы можете судить, достаточно ли быстро вы двигаетесь, но и не слишком ли быстро. Представьте себе взаимосвязанную работу сердца, крупных мышц и кровеносных сосудов. Когда крупные мышцы напрягаются во время бега, сердце бьется чаще, чтобы снабдить их кислородом. Продуктивность сердца увеличивается за счет того, что оно сокращает

ся с большей силой. Однако в работе может наступить момент, когда частота сердечных сокращений превысит определенную границу, что повлечет за собой перегрузку сердечно-сосудистой системы. Эта ситуация неизменно отразится на показателях ЧСС. В таком случае следует немедленно снизить темп бега.

В идеале сердце должно сокращаться с частотой, которая не выходит за пределы оптимального для вашего возраста диапазона. Если вы склонны проводить математические расчеты, то воспользуйтесь общепринятой формулой. Вычтите из 220 свой возраст. Оптимальный диапазон ЧСС будет лежать между 65–75 процентами от полученного числа.

Так, примерно оптимальная частота сердечных сокращений для людей в возрасте 20 лет — 130–150 ударов в минуту; тридцати — 123–142; сорока — 117–135; пятидесяти — 110–127; шестидесяти — 104–120; семидесяти — 97–112.

Чтобы провести быструю проверку пульса, сделайте подсчеты в течение 10 секунд. Оптимально будет число ударов для людей в возрасте 20 лет — 23–25; тридцати — 22–24; сорока — 21–23; пятидесяти — 19–21; шестидесяти — 18–20; семидесяти — 17–19.

Итак, вы узнали достаточно для того, чтобы сделать первые шаги. Давайте еще раз проверим себя. Вы получили “добро” у своего врача, если это нужно. Как там у вас с обувью? Помните: воздухопроницаемая одежда не нужна. Найдите часы с секундной стрелкой.

Ну, а теперь давайте проведем пробную прогулку-пробежку. Запланируйте ее в пределах 20 минут, с тем чтобы выяснить, с каких нагрузок вам начинать. Выберите время за час до еды или спустя два часа после еды. Что же, начнем первое наше занятие. Пройдите довольно медленно, не напрягаясь, минут 5, чтобы размять мышцы.

Пройдите еще 5 минут, на этот раз живее, свободно размахивая руками.

Остановитесь и посчитайте пульс в течение 10 секунд. Помните — мы давали оптимальные показатели. Если ваш пульс превысил оптимальный диапазон, уменьшите темп и походите еще минут 10 — мы же договаривались о двадцатиминутной пробе.

Если ваш пульс не вышел за пределы оптимальных показателей, то продолжите столь же энергичную ходьбу в течение 10 оставшихся минут.

Но есть и третий вариант. Ваш пульс после ходьбы оказался ниже оптимального для вашего возраста. В таком случае в оставшиеся 10 минут попробуйте распределить нагрузку так: 4 минуты медленного бега, 1 минута ходьбы, еще 4 минуты бега и еще 1 минута ходьбы.

Все. Ваше занятие закончилось. Замерьте пульс. Будет отлично, если он не выйдет за пределы оптимального. Значит, вы готовы к более серьезным нагрузкам.

Итак, мы начинаем действовать. Приготовьтесь. На этом этапе вы пройдете две ступени нагрузок. Помните, мы ведь провели пробное занятие и хорошо знаем, на что способны.

Допустим, вы убедились, что относитесь к чисту полнейших развалин. Даже обыкновенная ходьба дается вам с трудом. В таком случае с нее давайте и начнем. Начнем, имея в виду, что мы должны двигаться не менее 20 минут.

Все. Оделись, как рекомендовалось выше. Вышли на улицу, в сквер, парк, на пришкольную площадку или стадиончик — и вперед. Что там у нас? Медленная ходьба. Вот и прекрасно. Пошли. А теперь мы опять-таки обращаем вас к опубликованному уже материалу. Вспомните о своем пульсе. Замерьте его время от времени. Если показатели превы-

ют допустимые границы для вашего возраста, снизь-
те темп.

Впрочем, есть и другая, так сказать, безразмер-
ная рекомендация. Идите в темпе, при котором мож-
но разговаривать со своим партнером по тренировке
(кстати, именно поэтому специалисты из Стэндфорд-
ского университета рекомендуют тренироваться с парт-
нером или в небольшой компании. — *Прим. ред.*). И
если ваша беседа стала затруднительной из-за недо-
статка дыхания, снизьте нагрузку. Отдохните, двига-
ясь в очень медленном темпе, а затем обратитесь к
начальному.

Но может быть, мы начнем занятия сразу со вто-
рой ступени — с быстрой ходьбы? Если это так, то —
прекрасно. При этом сохраняются все те правила са-
моконтроля, о которых говорилось выше.

Есть и третья ступень, при которой вы в свои за-
нятия энергичной ходьбой вкрапливаете эпизоды бега,
опять-таки памятуя о том, чтобы в сумме вся трени-
ровка заняла у вас не менее 20 минут. Рекомендация
такова: 4 минуты энергичной ходьбы, затем минута
разминочного бега. На языке культуристов получает-
ся четыре подхода.

Наконец, последний вариант. Возможно, вы о себе
очень высокого мнения. Возможно, и это действительно
так, вы подготовлены к более высоким нагрузкам. В
таком случае стэндфордцы предлагают вам иной ре-
жим: 3 минуты ходьбы и 2 минуты бега при той же
продолжительности занятий — 20 минут.

Если у вас закружится голова или вы почувствуете
боль в груди, немедленно прекратите занятия.

Запомните: ни в коем случае не насилюйте себя.
Это главное условие, соблюдая которое, вы сможете
скорее прийти к следующей ступени нагрузок.

Есть два отличных способа определить, готовы ли
вы к такому переходу. Первый — проверьте свой пульс.

Если он отвечает требованиям, стоит повысить интенсивность занятий. Наконец, чисто моральный фактор. Спросите себя: способны ли вы на большее? Доставляет ли вам тренировка удовольствие? Хочется ли идти или бежать быстрее? Достаточен ли запас дыхания и сил? И если ответ положительный — поднимайтесь на ступень выше.

Так что же у нас получается? Вы начали? Прекрасно. Сейчас очень важно выбрать для себя оптимальный режим. Вы, наверно, помните наше главное условие — бежать в темпе, при котором можно разговаривать с партнером.

Вот-вот, это очень важно — иметь партнера по занятиям. Вы проснулись в неважном настроении, вам не хочется выходить на пробежку. Но вы знаете: партнер ждет. И это обяжет вас сделать выбор. Мы надеемся, вам понравилось сочетание бега и ходьбы. Это самый простой способ приобщения к оздоровительной тренировке. Главное условие — вы должны получать удовольствие от занятий. Если такового не наблюдается, значит, монотонные беговые тренировки совершенно противоречат вашему характеру. Попробуйте выбрать для себя что-то другое. Это может быть атлетизм, гимнастика, тайдзицюань, то есть что-то более эмоциональное.

Но, допустим, занятия доставляют вам удовольствие. Все равно будьте бдительны. Вы не должны предоставлять лени возможность наступить "на горло собственной песне". Одни пропуск занятия без причин: одна уступка самому себе будут означать начало конца. Запомните: не заниматься проще, чем заниматься. Люди всегда склонны облегчать жизнь, а не усложнять ее.

Да, да, вы чередуете бег с ходьбой, и это прекрасно. Но мы еще не говорили о разминке. Прежде чем отправиться в путь, сделайте несколько нехитрых

упражнений. Особенно полезны те, что влияют на ваши суставы — ног, рук, плеч, таза. Различные круговые движения, наклоны, приседания — все движения хороши.

Запомните еще одно правило. После бега никогда не останавливайтесь. Дело в том, что во время бега или ходьбы к ногам приливает больше крови, нежели обычно. Чтобы дать крови возможность перераспределиться, нужно неторопливо походить.

Ну а теперь нам бы хотелось напомнить вам ступени нагрузок: первая — четыре минуты ходьбы, минута бега; вторая — три минуты ходьбы, две минуты бега; третья — две минуты ходьбы, три минуты бега; четвертая — одна минута ходьбы, четыре минуты бега. Какую ступень выбрать? Мы об этом уже говорили. Важно, чтобы ваш пульс соответствовал необходимым параметрам. О них мы уже рассказывали в нашей программе приобщения к бегу. Эта программа разработана специалистами Стэнфордского университета. Она поможет вам приобщиться к бегу и сохранить любовь к нему на долгие годы.

Программа рассчитана на четыре этапа. Сколько по времени будет длиться каждый — зависит только от вас. На первом этапе, если помните, вы определяете посильный для себя темп, в котором вы способны двигаться 20 минут. Это могут быть медленная или быстрая ходьба или сочетание ходьбы с бегом. Во всех случаях при определении темпа вы должны руководствоваться показателями ЧСС (частоты сердечных сокращений) и простым тестом — способностью разговаривать с партнером. Кстати, вполне может оказаться, что вы способны бежать все 20 минут, сохраняя пульс ниже оптимальных показателей. Значит, данная программа вам не нужна и стоит поискать другую, если вы, конечно, намерены бегать более 20 минут или замахнуться в будущем на марафон.

МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ РАКА, БЕГАЯ ТРУСЦОЙ?

Мы не придумали этот материал. Он был опубликован в недельном обзоре газеты "Нью-Йорк таймс". Автор его Джейн Э. Броуди. В принципе, мысль не нова. Еще немецкий врач Ван Аакен проводил эксперименты, в которых убедительно доказал связь между занятием трусцой и снижением заболеваемости раком. Эксперимент Аакена подтверждается многочисленными исследованиями, которые говорят о том, что одна едва ли не из главных причин заболевания раком, а также многими другими болезнями заключается в нарушении снабжения клеток тканей кислородом. Так что читайте. Читайте и (тут нам придется повториться) помните, как это говорил Порфирий Иванов: прочитал — хорошо, лучше — делай.

Влияние физических упражнений на заболеваемость — от обыкновенной простуды до рака — уже давно является предметом споров и противоречивых доказательств. Мало кто станет отрицать, что хорошая физическая подготовка оберегает от болезней сердца или остеопороза, но когда речь идет об иммунной системе, вопрос не столь ясен. Тем не менее миллионы людей считают, что регулярные упражнения делают их здоровее.

С 1985 года Американское раковое общество включило регулярные упражнения в свою программу профилактики рака. Хотя доказательства о пользе рекомендаций пока еще не столь убедительны, общество пришло к выводу, что физкультура может отбросить некоторые распространенные виды рака.

Прежде всего в центре внимания оказались зараженные ВИЧ, но не только они, а также все здоровые

люди, которые однажды могут подвергнуться нападению микроорганизмов или злокачественных клеток. Специалисты, изучавшие имеющиеся данные, говорят, что потребуются еще дополнительные исследования, прежде чем можно будет рекомендовать физкультуру как средство против инфекционных заболеваний.

Тем не менее некоторые выводы заслуживают внимания:

— Регулярные умеренные упражнения, по-видимому, помогают уберечься от незначительных инфекционных заболеваний, однако изнурительные физические нагрузки снижают иммунную сопротивляемость. Некоторые исследования показали, что бегуны, подвергающиеся регулярным нагрузкам, меньше подвержены инфекционным заболеваниям, но после тяжелых тренировок или марафонского пробега заболевают чаще, нежели другие.

— Умеренные упражнения (как у подопытных животных, так и у людей) часто вызывают временное увеличение в их крови количества различных иммунных клеток и веществ, которые улучшают сопротивляемость инфекции. Например, у людей, занимающихся на велотренажере, наблюдается немедленное возрастание числа белых кровяных клеток, которые уничтожают внешние микробы, и стимулируется выработка антител и других веществ, которые атакуют пришельцев.

— Одним из таких веществ, вырабатываемых после упражнений, является эндогенный пироген, протеин, вызывающий жар. Временное возрастание температуры тела — это обычный результат физической активности, эта “лихорадка”, возможно, помогает подавить инфекцию прежде, чем она разовьется.

— Многие из благоприятных иммунологических изменений с большей вероятностью проявляются у неподготовленных людей, выполняющих упражнения,

чем у тех, которые уже хорошо натренированы. С другой стороны, подопытные животные, которые были физически "подготовлены" перед тем, как подвергнуться воздействию болезнетворного вируса, заболевают с меньшей вероятностью, но затем погибают, если заставить их двигаться до изнеможения.

Так стоит ли делать упражнения, если вы чувствуете, что заболели?

Д-р Эдвард Р. Эйкнер, профессор медицины Университета штата Оклахома, предлагает следующее: если симптомы локализованы в области верхних дыхательных путей, особенно носа и глотки, — попробуйте сначала выполнять упражнения вполсилы. Если при этом вы чувствуете себя достаточно энергичным и не страдаете, значит, все в порядке и тренировку можно провести до конца.

Но не делайте упражнений, если симптомы проявляются в зоне ниже шеи или по всему телу и вы ощущаете жар, боли в мышцах, потерю аппетита или частый сухой кашель. Это означает, что ваш организм быстрее справится с болезнью, если ему дать покой.

Хотя упражнения увеличивают в крови уровень клеток-убийц, которые борются с раковыми клетками, исследователи считают, что другие механизмы играют здесь более важную роль.

Различные исследования, проведенные среди мужчин и женщин, говорят о том, что среди физически хорошо подготовленных людей уровень смертности от рака ниже. Наблюдения за 10000 мужчин и 3000 женщинами, проводившиеся Институтом исследования астмы в Далласе, показали, что у тех, кто показал лучшие результаты на бегущей дорожке, показатель смертности от рака в последующие восемь лет был самым низким. Разница в количестве смертей от рака была четырехкратной среди мужчин и шестикратной среди женщин.

Сам
упражне
ки — ос
канцев.
Про
ших Гар
наружи
упражне
ком тол
Уже
ростков
ствии мо
ваемости
тородны

КАК

Итак
возмож
пеней.

1-я:

2-я:

3-я:

4-я:

Вы с

доженн
тий зако
скажем,

за преде
На в

ре ступе
первом.
от одной

Самое яркое доказательство защитного эффекта упражнений дает статистика случаев рака толстой кишки — основной причины смертей от рака среди американцев.

Проследив причины смертей среди 17000 окончивших Гарвард, д-р Ральф Паффенберджер-младший обнаружил, что те из них, кто занимался физическими упражнениями умеренно или усиленно, заболевали раком толстой кишки на 25—50 процентов реже.

У женщин физические упражнения, особенно в подростковом и девическом возрасте, очевидно, впоследствии могут быть связаны с меньшим уровнем заболеваемости раком груди и некоторыми видами рака детородных органов.

КАК В ЧЕТЫРЕ ЭТАПА НАЧАТЬ БЕГАТЬ И УЖЕ НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ (продолжение)

Итак, на первом этапе занятий вы выясняете свои возможности и осваиваете одну из предлагаемых ступеней.

- 1-я: медленная ходьба;
- 2-я: быстрая ходьба;
- 3-я: 4 мин. ходьба — 1 мин. бег;
- 4-я: 3 мин. ходьба — 2 мин. бег.

Вы определили свои возможности в диапазоне предложенных ступеней. Но это не все. Первый этап занятий закончится только тогда, когда на протяжении, скажем, недели показатели пульса ни разу не выйдут за пределы оптимальных для вашего возраста.

На втором этапе вам предлагаются все те же четыре ступени. Начинайте с той, которую вы выбрали на первом. За этап осваивается две ступени. Но переход от одной к другой (обратите внимание на эту деталь)

осуществляется только тогда, когда в течение определенного времени — пусть той же недели — ваш пульс ни разу не попадет на оптимальные значения. Это требование — гарантия того, что вы не навредите себе форсируя нагрузки.

На третьем этапе — а мы пришли именно к нему — предлагаются вновь четыре ступени:

3-я: 4 мин. ходьба — 1 мин. бег;

4-я: 3 мин. ходьба — 2 мин. бег;

5-я: 2 мин. ходьба — 3 мин. бег;

6-я: 1 мин. ходьба — 4 мин. бег.

При этом запомните: если вы не способны к тренировке по третьей ступени, значит, третий этап вам осваивать рано.

Заметим по ходу разговора: мы довольно вольно излагаем программу. Просто у нас нет возможности привести все графики и таблички, которыми она начата. Авторы программы, например, настоятельно рекомендуют составлять графики занятий на неделю и обязательно фиксировать в них показатели пульса. Напомним еще раз: переходить от ступени к ступени на данном этапе, как и на втором, можно только тогда, когда показатели пульса во время тренировки перестают попадать в оптимальные отметки. Мы их уже приводили, но повторим: для возраста 20 лет — 23–28 (подсчет производится в течение 10 секунд); 30 лет — 22–24; 40 лет — 21–23; 50 лет — 19–21; 60 лет — 18–20; 70 лет — 17–19.

В принципе же оптимальный пульс можно определить следующим образом: из числа 220 отнимите свой возраст. Оптимальная ЧСС должна находиться между 65 и 75 процентами от полученного числа. Если вы молоды и успешно прошли первые три этапа занятий, то какие-то отрезки времени в вашей тренировке можете допустимо пробегать и с интенсивностью до 80 процентов от максимального.

Вы почувствуете себя живее и энергичнее. Станете менее восприимчивы к стрессу. Вы начнете получать удовольствие от пищи, ибо сможете более разнообразить свое меню, не набирая при этом вес.

Ваши мышцы обретут упругость, станут тверже, вы проникнетесь к себе уважением. Как проникается к себе уважением любой человек, который добивается какой-то поставленной цели.

Наконец, крепче станут ваши кости, что очень важно, если вам за 60 или 70.

Но вернемся к нашему бегу. Все повторяется по примеру предыдущих трех этапов. То есть трудно предсказать, сколько времени займет освоение этого решающего очередного этапа вашей беговой подготовки — несколько дней, или несколько недель, или несколько месяцев. Собственно, этот последний этап может длиться вечно. Девятая ступень предусматривает бег в разминочном темпе без ограничения времени. При этом есть только два условия: тренировки приносят пользу, если они доставляют вам радость и соответствуют состоянию вашего организма. А вы, конечно, помните, каковы здесь оценки. Это либо возможность разговаривать с партнером по бегу, либо показатели пульса. Мы публиковали их несколько раз.

А сейчас давайте вспомним о тех ступенях, по которым вам предстоит подниматься на этом этапе.

5-я: 2 мин. ходьба — 3 мин. бег;

6-я: 1 мин. ходьба — 4 мин. бег;

7-я: непрерывный бег в течение 20 мин.;

8-я: непрерывный бег в течение 30 мин.;

9-я: непрерывный бег без ограничения времени.

Вспомним также и важнейшие правила. Переход от одной ступени к другой осуществляется только тогда, когда в течение определенного времени — недели и даже более — ваш пульс не попадает на оптимальные значения. Это требование — гарантия того, что вы

набираете форму последовательно, не форсируя нагрузку. Повторяем исходные этой формулы — 22 минус возраст. А далее, исходя из своих возможностей и показателей пульса, вы должны умножать результат на какой-то процент от этой нагрузки — 0,5, 0,65, 0,7. Максимальный показатель, который рекомендуют специалисты Стэнфордского университета — это 0,8. Ускорение в таком темпе предлагается поддерживать несколько минут. Критерии все те же: выдержать ускорение, если почувствуете боль в груди или не сможете говорить с партнером.

Не забывайте о разминке. Прodelайте перед началом занятий несколько упражнений, направленных на подготовку к бегу мышц и суставов.

Мы надеемся, что вы полюбите бег, а полюбив его, станете бегать более 20 минут. Постарайтесь в этом случае получать с пищей больше сложных углеводов, которые содержатся в хлебе, картофеле, рисе, кукурузе, макаронных изделиях и овощах.

Если вы растянули мышцу, приложите к ней лед и отдохните. Наверное, в течение какого-то времени вы не сможете при этом бегать. Что ж, постарайтесь поддерживать форму другими средствами — теми, при занятии которыми данная мышца исключается из нагрузки.

И запомните: хорошую физическую форму нельзя запасти впрок. Если вы не будете заниматься регулярно, вы очень быстро расстанетесь со своим состоянием. Смысл вашего приобщения к бегу в том, что, приобщившись, уже никогда не бросать занятия.

Что в будущем? Есть очень много вариантов. Кто-то хочет покорить марафонскую дистанцию. Если длительно бег доставляет вам радость, в этом 42-километровом преодолении нет никакой сложности.

Желаем вам успехов!

БЕГАЙТЕ. НО ЛУЧШЕ ВЕЧЕРОМ

Наталья Мальцева живет в Волгограде. По образованию она философ. Работает на кафедре философии Волгоградского медицинского института. Частый гость наших выпусков. Сегодня она размышляет о выборе времени для занятий бегом.

Когда бегать — утром или вечером? Часть бегающих неизменно задает себе этот вопрос, не всегда зная правильный ответ. Но большинство о выборе времени просто не думает, тренируясь тогда, когда им удобно. Однако вопрос времени очень важен.

К сожалению, в жизни далеко не всегда приходишь к правильным выводам, опираясь только на здравый смысл. Вот и в отношении временного режима бега здравого смысла, оказывается, недостаточно. Многие люди рассуждают примерно так: "Целесообразность утреннего бега очевидна: двигательная активность на свежем, еще не загрязненном воздухе — прекрасная зарядка на целый день". Однако оказывается, что это случай, когда двух исходных данных (двигательная активность и чистый воздух) слишком мало для правильного вывода. Необходимы еще и специальные знания, касающиеся особенностей биохимических реакций в организме.

Уже многие десятилетия люди во всем мире занимаются оздоровительным бегом, но только недавно были проведены исследования и получены важные данные о различном влиянии бега на организм человека в зависимости от времени тренировки. Так, исследования японских ученых привели к очень важному открытию. Оказалось, что бег в первой половине дня приводит к увеличению на шесть процентов вязкости крови, что, в свою очередь, повышает вероятность тромбирования кровеносных сосудов. Вечерний

бег, напротив, приводит к уменьшению количества тромбоцитов на двадцать процентов. Об этом, хотя и косвенно, свидетельствуют результаты исследований и американских ученых, согласно которым на большее количество инфарктов миокарда приходится на утренние часы.

Не располагая этими фактами (сообщение о них появилось в начале лета 1990 года), я интуитивно подошла к идее предпочтительности вечернего бега на несколько лет раньше.

Пробуя различные временные варианты тренировок, я убедилась в том, что длительный утренний бег (5—10 км) вел к усталости и желанию спать после десятикилометровой пробежки, когда удавалось заснуть 20—30 минут, чтобы стряхнуть усталость. Наконец я решила выбрать другое время. Так постепенно я пришла к выводу, что тренировки во второй половине дня, и особенно в вечерние часы, значительно благотворнее, нежели утренние. И сколько бы я ни пробежала (случалось — 10—12 км), усталости как не бывало.

С точки зрения здравого смысла вроде бы полный парадокс: за день накопилась усталость, и воздух в городе не так свеж, как утром, а тут еще бег.

Но как чудесно бежится! И в итоге только ощущение легкости и бодрости. Кстати, к таким же выводам пришли и мои родные, которые, испробовав несколько вариантов, остановились на вечернем беге. Особенно подошел он моей маме, страдающей гипертонией. Утренние тренировки зачастую давались ей с трудом. Более того, если время бега превышало 30—40 минут, и температура воздуха была достаточно высока, у нее повышалось артериальное давление. Иногда даже возникал гипертонический криз. И напротив, после вечерних тренировок она всегда хорошо себя чувствовала и крепко спала. В конце концов, благодаря вечернему бегу в сочетании с парадоксальной дыша-

ной гимнастикой Стрельниковой маме удалось избавиться от гипертонии, которой она страдала более тридцати лет.

Впрочем, есть еще одна положительная особенность вечернего бега, на которой мне бы хотелось остановиться особо, — это его влияние на сон.

1. Сон наступает легко и быстро (исключения очень редки).

2. Сон глубокий, спокойный, здоровый.

3. Легко пробуждаешься ранним утром — около 6 часов. Это особенно важно для людей, которые относятся к типу “сов”. Лично я “сова”, поэтому могу судить, насколько удивительно это ощущение — вставать ранним утром легко, без принуждения, без насилия над собой.

4. Для полноценного ночного отдыха требуется меньше времени.

5. Влияние вечернего бега проявляется сразу же: положительный эффект сохраняется еще 2—4 дня.

Недавно еще раз убедилась в правомерности этих выводов. Минувшей зимой я бегала нерегулярно — была очень занята. И хотя все остальные принципы своей системы оздоровления я выполняла и в целом состояние здоровья было хорошее, однако все же небольшой сбой произошел. Я вдруг почувствовала, что утром просыпаюсь все позже — в восемь, в половине девятого. И чтобы встать раньше, требуется все больше усилий. Я проанализировала ситуацию и поняла, что причина в нерегулярных пробежках. Стала более тщательно планировать свое время, чтобы не пропускать тренировок. Наступившая весна с хорошей погодой помогла мне в этом.

Наталья МАЛЬЦЕВА,
кандидат философских наук.
г. Волгоград.

МЫ НЕ ЛЕЧИМ, А ПРОСИМ ВАС ДУМАТЬ

Итак, друзья, мы все еще живы, несмотря на самые мрачные предсказания, которые освещали наш путь на старте.

Но оставим эту мрачную тему, ибо подписчик наш в большинстве все понимает сам. На своей шкуре испытал все эскапады и гримасы перехода к рыночной экономике. И сегодня вопрос, наверное, стоит не о том, чтобы жить хорошо, а о том, чтобы выжить. Мы считаем, что вестник призван помочь вам в этом.

Можно с нами соглашаться, а можно и нет, но будущее России, как и планеты в целом, нам кажется трудно предсказуемым. Наверное, ясно одно: если мы такими же темпами будем уничтожать леса, загрязнять моря и реки, выкачивать из земли нефть и газ, в непомерных количествах разбавлять атмосферу окисью углерода, если мы будем убивать друг друга в бесконечных идиотских войнах, если будем жить в превентивном состоянии недоверия, подозрительности и враждебности друг к другу, мир не устоит. Планета не выдержит напряжения, которое создают на ней все прибывающие миллиарды людей. И очень похоже, что проклятый некогда советскими праведными учеными Мальтус — это тот самый, что пугал мировое сообщество грядущим перенаселением, — был истинно прав. Нас слишком много на планете и становится еще больше и больше. И заверения ученых в том плане, что планета, дескать, может прокормить, может обогреть, все они вряд ли соответствуют действительности. Мы доказали, что были, есть и остаемся самыми страшными варварами по отношению к природе, и если мы не изменим свое отношение к ней, развязка, поверьте, наступит довольно скоро.

Зад
идеей
зачем
высши
прекра
всеядн
добных
дов раз
зидани
если жи
Впр
читател
тернала
того, чт
существ
и в нын
ва в пл
Семенов
Все та
роднит в
законов
но этих
карств, к
знать и п
не проши
размышл
Помните
и Петров
ищу, ты
Вонсти

Задача состоит в том, чтобы каждый человек проникся идеей жизни в единстве с природой. В конечном счете, зачем мы на Земле? Если действительно существует некий высший разум, то с какой стати решил он пожертвовать прекрасной планетой в угоду пусть весьма разумным, но всеядным и хищным существам? Или, может, планет, подобных нашей, множество? И существует множество видов разумных? И мы — лишь жуткий эксперимент в на- зидание этим разумным: что может стать с их обителью, если жить только в угоду все растущим потребностям.

Впрочем, спустимся на грешную землю. В письмах читателей часто прослеживается недоумение — мол, в ма- териалах вестника множество противоречий или много того, что невероятно трудно применить на практике при существующих в России условиях. Противоречия ждут вас и в нынешнем выпуске. Скажем, та же система Каравае- ва в плане питания будет отличаться от рекомендаций Семеновой, Шелтона и многих других натуропатов.

Все так. Противоречия существуют. Но есть одно, что роднит все материалы вестника. Это призыв к познанию законов жизни человеческого организма, к бытию соглас- но этим законам, максимально возможному отказу от ле- карств, к девизу: "помоги себе сам". Чтобы помочь, надо знать и пробовать. Мы не врачи, мы — журналисты, мы не прописываем рецепты, мы просто даем вам пищу для размышлений. Тщательно пережевывайте ее и думайте. Помните замечательный девиз из придуманного Ильфом и Петровым дома престарелых: "Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу".

Воистину так.

Анатолий КОРШУНОВ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА КАРАВАЕВА

ГЛАВА 1

«Много слышали о системе оздоровления, разработанной Александром Михайловичем Дерябиным. В чем ее суть? Как она сочетается с теми рекомендациями, которые в последнее время появляются в вестнике "ЗОЖ"?»

Что ж, вопрос интересный и важный, и давайте попробуем в нем разобраться.

Прежде всего говорить, наверное, надо не о системе Дерябина, а о системе Виталия Васильевича Караваева. Она лежала в изначале. Дерябин же — ее страстный последователь и пропагандист. Впрочем, лучше предоставить слово ему самому. Вот что пишет он о себе в тоненькой, невзрачно изданной брошюрке тиражом 5000 экземпляров.

Чтобы было понятно, что представляет собой система Виталия Васильевича Караваева и чем она привлекла меня, начну издалека. Я мало обращал внимания на свое здоровье. Шел к врачу в том случае, когда становилось уже совсем невмоготу. Занимался спортом, любил и на солнце пожариться, и в "хорошей" компании посидеть, благо друзей у меня много. А потом все как-то быстро начало выходить из строя. Диагнозы — один страшнее другого: деформирующий остеохондроз позвоночника, язва желудка, порок серд-

ца, туберкулез легких и многое другое. Врачи предложили мне операцию на легком, причем успешный исход ее не гарантировали. Вы представляете себе, что я тогда, студент вокального факультета Института имени Гнесиных, почувствовал? Певец — с одним легким? Это все равно, что балерина без ноги!

Надо было принимать решение. Пока я лежал в больнице, друзья принесли мне большое количество литературы, и я стал изучать различные методы народной медицины, в том числе траволечение. Постепенно созрело решение: от операции отказаться. Попробую лечить себя сам. Конечно, в какой-то степени то было самонадеянство, но ведь мне нечего было терять. Я пробовал применять травы, дыхательную гимнастику, но все эти попытки были, что называется, на ощупь. Наконец мне повезло — судьба свела меня с Виталием Васильевичем Караваевым. Я стал изучать предлагаемую им систему здорового образа жизни.

Вначале несколько раз срывался, нарушал рекомендации, но очень быстро организм давал понять, что это мне не на пользу — начинала болеть голова, печень...

Живу по системе уже много лет. Обследование, проведенное в терапевтической клинике 1-го Московского медицинского института им. И.М. Сеченова, показало, что от порока сердца, остеохондроза, туберкулеза и прочих недугов не осталось и следа.

Итак, по Караваеву, или по Дерябину, человек здоров, если в его организме нормально протекают три процесса: обмен веществ, обмен энергией и обмен психической информацией.

Любое нарушение того или иного процесса немедленно проявляется на состоянии крови и на кислотно-щелочном равновесии (КЩР), что опять таки при анализе крови находит отражение в его водородном показателе pH. Норма pH — 7,35–7,45.

Дабы быть в курсе состояния своей крови, рекомендуется хотя бы раз в полгода проводить ее биохимический анализ. Причем, помимо определения рН, еще и на содержание железа, кальция, калия, натрия, фосфора, глюкозы, белка, холестерина и так далее. В случае пониженного или повышенного содержания каких-то веществ необходимо увеличить или уменьшить потребление продуктов, насыщенных данными веществами, с тем, чтобы приблизиться к норме. (Ниже мы приведем табличку нормальных биохимических показателей плазмы крови).

Как и в большинстве оздоровительных систем, в системе Караваева главный упор делается на питание. Однако, в отличие от других авторов, в его рекомендациях вы не найдете разговора о необходимости активного очищения организма (скажем, желудочно-кишечного тракта с помощью клизмы) или проблемах строгого сочетания тех или иных продуктов.

Проблема питания, во-первых, сводится к удовлетворению потребности организма в микроэлементах, для чего применяется настой трав с преобладанием щелочной реакции.

Нормализация кислотно-щелочного равновесия крови обеспечивается приемом внутрь яичной скорлупы или карбоната кальция (КК).

В основе питания лежит молочно-растительная пища, в которой исключены продукты брожения и те, что поражены плесневыми грибами или другими микроорганизмами.

Очень важна, по Караваеву, термическая обработка пищи. Продукты принимаются либо сырые, либо отварные, либо приготовленные на пару. Рекомендуются всегда иметь под руками сухое или сгущенное молоко, крупы, муку, зеленый горошек, грибы, мед. Это тот минимум, который обеспечивает нормальный рацион.

А что, — спросит читатель, — все караваевцы — вегетарианцы?

Вовсе нет. Но, во первых, потребление мяса, рыбы, птицы желательно ограничивать, а во вторых, все эти продукты нуждаются в специальной обработке. Вот как это делается по Караваеву:

Мясо, птицу или озерную рыбу положить в полотняный мешок и опустить в кипящую воду. Добавить 4 столовые ложки календулы или шалфея, ромашки, мяты или 2 столовые ложки тмина или аниса и варить до готовности. Далее дать настояться 3-4 часа. Бульон вылить.

Кстати, в системе предлагается специально обрабатывать не только мясо, птицу и рыбу, но и творог, сливочное масло, сахар, овощи, фрукты, ягоды. Караваев исходит из того, что в нашей, увы, стране подавляющее большинство продуктов промышленного, так сказать, изготовления не отвечает санитарным требованиям. Овощи, фрукты и ягоды сверх всякой нормы напичканы нитратами, покрыты дрожжевыми грибами. Точно так же не существует жесткого контроля за тем, чтобы в производство не поступало мясо или молоко больных животных.

Вообще же Караваевым составлен свод правил питания, которые в изложении Дерябина выглядят следующим образом:

есть только по потребности и ни в коем случае не по режиму! Не переедать, заканчивая прием пищи, когда еще есть аппетит. Принимать пищу не позднее чем за 2-3 часа до сна;

во время еды надо тщательно пережевывать пищу, особенно при желудочно-кишечных заболеваниях. Рекомендуем пережевывать даже жидкую пищу, ибо жевательные движения усиленно вырабатывают слюну, обогащенную ферментами. Желательно к еде иногда

добавлять щепоточку тмина. Больным с заболеванием желудочно-кишечного тракта для улучшения пищеварения после еды можно положить в рот финиковую косточку и сосать ее 30–40 минут, особенно если легче дышит правая ноздря (в крайнем случае ее можно заменить любой фруктовой косточкой такого же размера);

после каждого принятия пищи прополоскать рот и гортань; указательным пальцем правой руки сделать массаж зубов и десен, особенно при кровоточивости десен. Если после еды в желудке или кишечнике появляются рези, то пожевать тмин (десертная ложка или более) или апельсиновую корочку до исчезновения боли. Если после еды дышит труднее левая ноздря, желательно выпить чай с лимоном или отвар шиповника; если труднее дышит правая, то через час выпить чай без лимона. Но вообще чай желательно пить вне еды. Зубы чистить на ночь зубным порошком, щеткой из натуральной щетины.

Однако система не замыкается лишь на питании. В той или иной степени в ней присутствуют компоненты всех систем: дыхательные упражнения, двигательный режим, основы психотерапии.

Важное обстоятельство состоит в том, что система чрезвычайно проста. Она не предъявляет к человеку никаких жестких требований, не обрекает на аскетизм, на какие-то сверхпроявления воли и характера. Она очень человечна — так можно было бы о ней сказать.

К примеру, вы отправились в гости. Во время трапезы подали жареное мясо. Что ж из того? Спокойно ешьте. Можно, наверное, “пропустить” и рюмочку. Главное, чтобы это было исключением.

Биохимические показатели плазмы крови (норма)

БЕЛКИ

| | | |
|-------------------|-------------|----------|
| Общие | 65–85 г/л | 2,5–5,0‰ |
| Альбумины | 35–60 г/л | 7–13‰ |
| Преальбумин | 0,1–0,4 г/л | 8–14‰ |
| Глобулины | 25–35 г/л | 12–22‰ |
| Фибриноген | 2,0–7,0 г/л | |

Липопротеиды:

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| хиломикроны | 0–0,5 г/л |
| пре- α -липопротеиды | 1,5–2,0 г/л |
| β -липопротеиды | 3,0–6,0 г/л |
| γ -липопротеиды | 2,2–3,2 г/л |
| Гантаглобин | 0,28–1,9 г/л |

Ферменты:

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| аланиламинотрансфераза | 0,16–0,68 ммоль/(ч.л.) |
| аспартатаминотрансфераза | 0,10–0,45 ммоль/(ч.л.) |
| лактатдегидрогеназа | 0,8–4,0 ммоль/(ч.л.) |
| креатинкиназа | до 1,2 ммоль/(ч.л.) |
| (с активаторами) | |
| фруктозобиофосфатаальдолаза | 3,6–21,8 мкмоль (ч.л.) |
| сорбитдегидрогеназа | 0,9 мкмоль/(ч.л.) |
| ацетилхолинэстераза | 160–340 ммоль/(ч.л.) |
| α -амилаза | 15–30 г/(ч.л.) |

НЕБЕЛКОВЫЕ АЗОТСОДЕРЖАЩИЕ ВЕЩЕСТВА

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Азот остаточный (небелковый) | 19,5–30 ммоль/л |
| Азот α -аминокислотный | 3,5–5,5 ммоль/л |
| Креатин | 50–70 мкмоль/л |
| Креатинин | 40–150 мкмоль/л |
| Мочевина | 3–7 ммоль/л |
| Мочевая кислота | 0,1–0,4 ммоль/л |

Пигменты:

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| билирубин общий | 8–20 мкмоль/л |
| билирубин неконъюгированный | 75% общего |
| моноглюкуронид | 5% общего |
| диглюкуронид | 20% общего |

УГЛЕВОДЫ И МЕТАБОЛИТЫ

| | |
|----------------|-----------------|
| Глюкоза | 2,8–4,0 ммоль/л |
| Сахароза | 0,8–1,2 г/л |
| Лактат | 0,5–2,0 ммоль/л |
| Пируват | 0,1 ммоль/л |

ЛИПИДЫ И МЕТАБОЛИТЫ

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Общие липиды | 4–8 г/л |
| Триацилглицерины | 0,5–2,1 ммоль/л |
| Фосфолипиды общие | 2,0–3,5 ммоль/л |

Продолжение таблицы

| | |
|--------------------------------|-------------------|
| Холестерин общий | 4,0–10,0 ммоль/л |
| Жирные кислоты свободные | 0,3–0,8 ммоль/л |
| Кетоновые тела | 100–600 мкмоль/л |
| (в пересчете на ацетон) | |
| МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА | |
| Натрий | 135–155 ммоль/л |
| Калий | 3,6–5,0 ммоль/л |
| Хлориды | 97–108 ммоль/л |
| Кальций: | |
| общий | 2,25–2,75 ммоль/л |
| ионизированный | 50–58% общего |
| Неорганический фосфор | 3,0–5,0 ммоль/л |
| Сульфаты | 0,4–0,6 ммоль/л |
| Железо | 14–32 мкмоль/л |

ГЛАВА 2

Итак, вот тот самый чудесный настой, о котором с таким воодушевлением сообщает Александр Михайлович Дерябин.

1. Бессмертник песчаный (трава, цветки).
2. Валериана (корень).
3. Душица (трава).
4. Дягиль, корень (или девясил).
5. Зверобой (трава).
6. Золототысячник (трава).
7. Календула (цветки).
8. Крапива (листья).
9. Кровохлебка (корень).
10. Липа (цветки).
11. Мать-и-мачеха (листья).
12. Мята перечная (листья).
13. Одуванчик (корень).
14. Подорожник (листья).
15. Почки березовые.

16. Почки сосновые.
17. Пустырник (листья).
18. Ромашка (цветки).
19. Сушеница топяная (травя).
20. Тысячелистник (травя).
21. Чабрец (травя).
22. Череда (травя).
23. Чистотел (травя).
24. Шалфей (травя)
25. Эвкалиптовый лист.
26. Тмин или фенхель.

Имеющиеся в наличии травы из приведенного списка (применять желательнее всего, но не менее 14 наименований) смешать в равных количествах. Залить крутым кипятком из расчета 14 столовых ложек смеси на 3 л воды (или 7 ложек на 1,5 л), накрыть крышкой и дать настояться в течение 7–8 часов. Процедить через несколько слоев марли и хранить в холодильнике не более 4 суток. Настой принимать только натощак за 50–60 минут до еды (предварительно нагреть до 25–30°) и не позже чем за 3 часа до сна.

Количество принимаемого настоя определяется индивидуально, в зависимости от стула. Стул должен быть ежедневным. При склонности к запорам в настой добавляются александрийский лист и кора крушины. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Если после этого стул не нормализуется, то увеличивается концентрация раствора (14 столовых ложек на 1,5 л воды). Если стул становится жидким, уменьшается прием настоя до 1–2 раз в день или, в крайнем случае, прекращается прием трав.

Использованные для приготовления настоя травы ни в коем случае не выбрасывайте. Они пригодятся вам для целебной ванны. Поместите их в марлю, опустите в ванну с водой, после чего тщательно отожмите.

Такую ванну желательно принимать раз в неделю или в две недели. Людям с повышенной сухостью кожи после принятия ванны тело смазать оливковым маслом. Эту ванну принимать не позже чем за 3 часа до сна.

Нормализации кислотно-щелочного равновесия крови способствует прием внутрь яичной скорлупы или карбоната кальция (КК — углекислого кальция). Яичную скорлупу от сырых яиц в течение часа промывать от белка и прокалить. Хранить в полотняном мешке, в сухой стеклянной банке, эмалированной кастрюле и так далее, кроме полиэтиленовых пакетов и синтетических тканей. Нельзя принимать яичную скорлупу или КК, если правая ноздря дышит легче, чем левая. Их можно принимать, когда тонус у практически здоровых людей высокий (ощущение бодрости, хорошего настроения и аппетита), и желательно с натуральным соком лимона (на 1 столовую ложку яичной скорлупы или КК — 2-3 капли сока). Людям нездоровым, не дожидаясь ощущения бодрости, следует принимать яичную скорлупу или КК, если правая ноздря дышит труднее.

ГЛАВА 3

Всем известна шелтоновская таблица сочетания продуктов. Нечто подобное существует и у Караваева. И хотя сочетания эти несколько странные, тем не менее познакомьтесь с ними. Одним продуктам мы говорим "да", другим — "нет".

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: молоко сухое, "роболакт"; "Симилак" (как исключение); молоко концентрированное, сгущенное с сахаром (перелить в стеклянную или эмалированную посуду и варить на водяной бане 2,5-3 часа), молоко домашнее (с проверкой

на стафилококк и если животных не кормят хлебом); сыр (советский, швейцарский, голландский, адыгейский, осетинский, брынзу, сулугуни, вымоченные в кипяченой воде, с ежедневной сменой воды в течение трех суток); топленое сливочное масло; творог, специально обработанный или приготовленный.

Не рекомендуем: молоко пастеризованное, кефир (жирный, фруктовый и т.д.), ряженку, сливки, сметану, творог (необработанный), плавленые сыры, творожные сырки.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ: хлеб бездрожжевой, сушки (особенно простые) крокет, галеты, печенье сухое, все макаронные изделия. Пряники, кексы (магазинные) в ограниченных дозах.

Не рекомендуем: любые магазинные хлебобулочные изделия, печенье масляное, пирожные, торты и т.д.

СЛАДОСТИ: шоколад, мед натуральный (желательно темный); конфеты: прис молочный, "Коровка", "Старт", "Школьные", "Премьера", анисово-ментоловые карамельки. Варенье домашнее (кроме пяти-минуток). Сахар переваренный. Зефир, пастилу и шербет в очень ограниченных дозах.

Не рекомендуем: сахар-рафинад, сахарный песок, варенье магазинное, конфеты с начинками, карамель.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ: все злаки (желательно предварительно прокалить), все бобовые, сухие и свежие; грибы (лучше белые). Все овощи (лук как исключение в вареном и тушеном виде, желатель-но сладкий), фрукты и ягоды (людям без тяжелой патологии). Чай, желательно зеленый, с добавлением трав (только мяты, душицы, жасмина, чабреца). Изюм и курагу, высушенные в домашних условиях, рыночные. Какао.

Не рекомендуем: чеснок, хрен, горчицу (в указан-

ных продуктах содержится много серы). Фрукты и ягоды кислые нельзя употреблять больным, у которых повышенная кислотность крови. Квашеную капусту, соленые огурцы, моченые яблоки, овощи квашеные, маринованные, соленые. Сухофрукты, высушенные промышленным способом. Кофе.

НАПИТКИ: вода кипяченая, "серебряная", отфильтрованная через "Родничок", родниковая. Минеральные воды щелочные: боржом, бжани и т.п.

Не рекомендуем: нежелательно употреблять некипяченую водопроводную воду. Сладкие газированные воды. Спиртные напитки, квас, пиво, чайный гриб. Соки, изготовленные промышленным способом.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ: рыба (желательно озерная), икра красная, черная. Как исключение допускаются рыбные консервы в собственном соку, а также рыба горячего копчения.

Не рекомендуем: соленые, копченые, вяленые.

ЯЙЦА: до 6 штук в неделю по потребности — сваренные вкрутую или в омлете, в том числе добавленные в мучные изделия.

МЯСО: баранина, птица по-караваевски домашняя: утка, индейка, курица; дичь (как исключение в том случае, если нарушен белковый обмен). Если больной в тяжелом состоянии, то мясо исключить полностью. Для нетяжелых больных — в зависимости от показателей белка в крови.

Не рекомендуем: все остальные мясные продукты.

СПЕЦИИ: красный и черный перец, тмин, фенхель, корица, гвоздика, кардамон, бадьян, чабрец, имбирь, цедра цитрусовых, мускатный орех. Соевый соус (в ограниченном количестве). Крахмал только в киселе. Растительные масла, особенно оливковое. Консервированный зеленый горошек, фасоль, оливки, маслины в масле или в собственном соку.

Не рекомендуем: уксус, поваренную соль, питьевую соду. Орехи, семечки (жирная клетчатка).

Детям, подросткам и беременным следует придерживаться общепринятой теории питания, по которой допускается употребление мяса.

Если сохнет во рту или появляется изжога, значит, человек переседает на глюкозы или после принятия пищи сразу пьет щелочной чай. Таким он затрудняет пищеварение. В случае изжоги на глюкозы нужно резко разрушить свой стереотип питания и на некоторое время совсем исключить глюкозу из пищи.

Если человек чувствует, что ему необходимы белки, то их можно прибавить в пищу. Если в организме повышено содержание белка, его надо исключить.

С целью профилактики и оздоровления организма, нормализации кислотно-щелочного равновесия указанные ниже требования при обработке продуктов и приготовлении пищи являются обязательными. Приготовление блюд и кулинарных изделий может осуществляться только из предварительно обработанных продуктов и при соблюдении ряда условий.

Для больных с сильной патологией и людей с избыточным весом предлагается полное исключение соли и максимальное исключение кислотных продуктов, особенно животного происхождения.

КОЕ-ЧТО О СПОСОБАХ ГОТОВКИ

Впрочем, выбрать продукт — это далеко еще не все. Важно правильно его приготовить. Еще более важно сохранить его натуральную сущность. Именно поэтому Караваев советует избегать продуктов промышленного производства и готовить им замену. Как это делается? Мы вам рассказываем.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СМЕТАНЫ: сухое молоко развести холодной кипяченой водой до густоты сметаны, добавив сок лимона или других кислых фруктов.

тов, и прогреть до расщепления молока (то есть свертывания белка и образования хлопьев). Эту сметану можно добавлять в овощные салаты, супы, отвары, пасты и т.д. Во всех ниже приводимых рецептах применяется сметана, приготовленная только таким способом. Если в салатах находятся кислые овощи и фрукты (помидоры, яблоки и др.), то кислый сок для получения сметаны добавляется в меньшем количестве.

Если такую сметану залить кипятком и добавить в нее мед, то полученное молоко легко усваивается организмом. Такой продукт можно вводить в состав сладких блюд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕСКИСЛОТНОГО ДОМАШНЕГО ТВОРОГА. 5 л молока, 1 л кефира или простокваши, 300 г сметаны (все из магазина), 1 столовая ложка карбоната кальция (яичной скорлупы или КК).

В молоко, начинающее закипать (при первом появлении пузырьков), влить кефир и сметану, помешивая до образования творога; добавить мел, не доводя до кипения, выключить огонь. Образовавшийся творог процедить и повесить или положить под груз, чтобы стекала вода.

ОБРАБОТКА ТВОРОГА. Творог промышленного изготовления (как исключение) необходимо обрабатывать для снижения его кислотности следующим образом: в кастрюлю положить полотняный мешок, завернув края мешка на края кастрюли, в него положить творог и залить кипятком. На 1 кг творога добавить 2 столовые ложки календулы или тмина, но не в мешок, а между кастрюлей и мешком. Помешивая творог, кипятить 3 минуты. Затем повесить мешок или положить на него груз, чтобы стекала вода.

Если творог окажется кислым, то залить его еще раз кипятком, тщательно размешать и снова повесить.

Желательно в начале лечения съедать по 3 столовые ложки творога в день, увеличивая порцию до 9 столовых ложек. Это гарантирует хорошее самочувствие и улучшает аппетит.

ОБРАБОТКА СЛИВОЧНОГО МАСЛА. Первый способ: топить масло на слабом огне, добавив настойку календулы (на 500 г масла — 1 столовую ложку), до испарения воды.

Второй способ: топить масло на слабом огне 20—40 минут.

Образующиеся комочки можно выбрасывать.

Лучше употреблять масло в пачках, чем весовое.

ОБРАБОТКА САХАРА — быстро всыпать сахар (лучше сахарный песок). На 0,5 кг сахара влить полстакана воды и помешивать до образования однородной желтоватой массы. После этого слить 0,2—0,3 л кипятка и на медленном огне довести до загустения (как мед).

Любителям в сахар можно добавить анисовые, грейпфрутовые или лимонные корочки, а также другие специи.

ГЛАВА 4

В предыдущих главах мы начали рассказ об оздоровительной системе Виталия Васильевича Каравая. Мы привели рецепт чудо-настоя, которым пользуются поклонники этой системы, обратили ваше внимание на кислотно-щелочное равновесие и pH (водородный показатель крови). Подчеркнем еще раз настоятельное требование системы удерживать указанные показатели в норме, что достигается приемом внутрь яичной скорлупы или карбоната кальция.

Мы вместе с вами разобрали нужные и ненужные продукты. Попросили вас очень внимательно отнестись к их обработке. Речь идет о сливочном масле, сахаре, сметане, твороге.

Все это очень важно, коли вы твердо вознамерились последовать системе.

Теперь продолжение. Пусть вас не смущают многочисленные разночтения с установками других систем. Главное – выбрать направление и шагать избранным курсом. В конечном итоге организм сам подскажет вам, что хорошо, а что – плохо. В любом случае знакомство с системой расширит ваш диапазон знаний о себе.

НАУЧИТЕСЬ ДЫШАТЬ

В основу предлагаемых упражнений положена дыхательная гимнастика йогов, рациональность которой доказана современной теорией терморегуляции.

Выполнять дыхательные упражнения лучше сидя или стоя, спину держать прямо. Язык прижат к небу, губы сомкнуты. Дышать следует только через нос. Рот – для питания, нос – для дыхания. Йоги считают, что дыхание равносильно принятию пищи через нос. Помнить об этих основных правилах надо не только во время дыхательных упражнений, но и в течение дня.

Упражнения при дыхании обеими ноздрями (когда ноздри дышат одинаково):

закрывать указательным пальцем левой руки, зажатой в кулак, правую ноздрю и сделать левой ноздрей плавный вдох и такой же выдох;

закрывать левую ноздрю, сделать вдох и выдох правой;

закрывать правую ноздрю, сделать вдох и выдох левой и так далее, то есть дышать поочередно ноздрями, делая вдох через ту же ноздрю, через которую был вы-

дох, либо перекрестие – вдох через левую, выдох через правую – и далее вдох через правую, выдох – через левую.

Упражнения в случае затрудненного дыхания одной ноздри:

закрыть пальцем ноздрю, которая дышит труднее, и сделать другой ноздрей медленный вдох и медленный выдох (как бы нагнать бусинку). Так дышать до тех пор, пока обе ноздри задышат равномерно. Если легче дышится через левую ноздрю, дышать нужно через нее, пока не задышит правая или обе ноздри одинаково. Нормой считается, когда обе ноздри дышат одинаково или почти одинаково. Помните, что после упражнений нельзя дышать ртом, как бы вам этого ни хотелось;

полностью успокоив дыхание, начните его задержку. Задержку дыхания делать на естественном выдохе, доводя постепенно, ежедневными тренировками до 40 секунд и более. Также по окончании упражнений дышать не ртом, а только носом.

Необходимо помнить, что к факторам, ухудшающим дыхание, относятся, помимо прочих, и переедание.

Кроме того, ухудшают дыхание и нарушают обмен веществ духота, перегревание на солнце и в парной; охлаждение, особенно сквозняком, постельный режим; бытовая химия, запахи ланолеума, резина, ядохимикаты, гербициды, курение, газообразные выделения, синтетические лаки, кремы, краски, синтетическая одежда; большинство лекарств, гиподинамия (недостаточная физическая нагрузка), особенно у служащих; нервно-психические нагрузки (стрессы), азартные игры; половые излишества, алкоголь и наркотики.

Нормализации обменных процессов и дыхания, повышение сопротивляемости организма способствуют:

вегетарианская пища, умеренность в питании; нормальная физическая нагрузка, как производственная, так и бытовая; свежий воздух (особенно в горах, ночью в лесу, в поле, степи); умеренное закаливание; водные процедуры (особенно русская баня); психический покой, расслабление мышц, в частности, дыхательная тренировка; некоторые виды психотерапии, правильная осанка, подъем глаз вверх, опускание вниз, повороты вправо, влево; определенные травы; яичная скорлупа или карбонат кальция (углекислый кальций); массаж и самомассаж, особенно перекатывание кожи и глубокий массаж кости (надкостницы).

ПРОСНУВШИСЬ УТРОМ

1. Утренние процедуры.

Проснувшись утром, представьте себе (и по возможности убедительнее), что вы спали хорошо и достаточно. Не открывая глаз, сделайте в постели следующие упражнения:

- а) длинный вдох и длинный выдох через нос (через ноздрю, легче дышащую);
- б) напрягите все мышцы тела, сожмите кулаки;
- в) расслабьтесь.

Эти упражнения усиливают кровообращение, активизируют жизнедеятельность всех клеток.

2. Упражнения для глаз (при закрытых веках).

- а) движение вверх — вниз — 3 раза, вправо — влево — 3 раза;
- б) круговые движения глаз в правую, затем в левую стороны — по 3 раза.

Движение глаз медленное, с умеренным напряжением, без болевых симптомов. Эти упражнения можно проделывать 3 раза в день по 5—10 минут (на работе, в транспорте и тому подобное). Они улучшают зрение, уменьшая и близорукость, и дальнозоркость.

3. Массаж головы (при отрегулированном КЩР —

смотрите "ЗОЖ" . 12). Массаж делается с закрытыми глазами, сидя или стоя:

а) положите 3 пальца в выемку мозжечка и массируйте эту точку кругообразными движениями;

б) положите ладонь на темя и массируйте вперед — назад обеими руками с умеренным напряжением. Пальцы и ладони должны двигаться вместе с кожей. Дышите тихо и ровно.

Прекрасная зарядка — серию движений при уборке квартир. Если вы не можете делать ее с желанием. Полезно делать зарядку на четвереньках, так как в это время венозная кровь легче отходит с периферии. Для тех, кто работает сидя или стоя, нужно прибавить гимнастические упражнения. Длительные прогулки, спортивные занятия на чистом воздухе способствуют улучшению здоровья, но при этом необходимо избегать перегрева и переохлаждения. Во всем нужно чувство меры.

НА СОН ГРЯДУЩИЙ

Ложиться спать желательно на пустой, очищенный желудок, поэтому ужинать следует за 2—3 часа до сна. В крайнем случае, во избежание чувства голода, можно принять немного легкой пищи.

Не рекомендуется засыпать, если лучше дышит левая ноздря — стараться дышать так, чтобы задышали обе ноздри одинаково или правая чуть легче. Засыпать с положительными эмоциями — прекрасная предпосылка для здорового сна.

Когда в квартире жарко, следует ложиться на правый бок, освободив из под одеяла стопы ног. Во время сна на правом боку в основном дышит левая ноздря.

Когда холодно, следует ложиться на левый бок и тщательно утеплить ноги.

Если чувствуете, что в желудке не переварена пища, желательно ложиться на спину.

Чтобы быстрее заснуть, надо расслабить мышцы и, закрыв глаза, смотреть вниз, в сторону ног, а мысленно уходить вдаль, как бы сливаясь с космосом.

При бессоннице — подышать через левую ноздрю до тех пор, пока ноздри не станут дышать одинаково. Можно смешать спиртовые настойки пустырника, мяты, валерианового корня, эвкалипта. Из общей смеси принять не менее 7 капель, растворенных в воде. Если бессонница не проходит, принять еще 7 капель.

БАНЯ — ПОЛЬЗА И БЛАЖЕНСТВО

Обтиранию должна подвергаться в основном спина, что положительно влияет на центральную нервную систему и тонизирует жизнедеятельность организма. Необходимо следить за тем, чтобы при приеме гипотермической водной процедуры не привести организм к переохлаждению. Людям с дефектами кровеносной системы и желудочно-кишечного тракта надо быть осторожными при гипотермическом лечении, особенно опасным может быть моржевание.

Более полезными для оздоровления считаются душ, ванна, парная, сауна, желательно русская баня, приводящие к усиленному потоотделению и выделению вместе с потом токсических веществ. Гипо- и гипертермические процедуры показаны только при отрегулированном КЩР (приблизительно через 2—3 месяца после выполнения всех вышеперечисленных рекомендаций).

В ванну, как уже говорилось, желательно добавлять травы, оставшиеся после заварки настоя (о настое смотрите стр. 44-45). Тело желательно мыть детским мылом и натуральной мочалкой.

Принимая душ, ванну, баню, следует следить за дыханием: если легче дышит левая ноздря, значит, вы перегрелись. Для предупреждения перегрева реко-

мендуется смачивать затылок и стопы обеих ног холодной водой.

Температура в парной не должна превышать 75–80°C. Заходить в парную следует, предварительно не обливаясь и не купаясь, с отрегулированным дыханием. Обмывание рекомендуется производить после последнего захода в парную обычной водопроводной водой (с хлоркой), а если это река или море, то желательно после каждого захода в парную вымыть тело детским мылом. Баню желательно принимать 1–2 раза в неделю до принятия пищи, но не на голодный желудок.

Можно устроить парную в домашних условиях. Налить полную ванну горячей воды и накрыть полиэтиленом. Помещение нагреть рефлектором или другими нагревателями. На тело и лицо нанести оливковое масло и начать дышать через левую ноздрю. Обильно пропотеть и вымыться. После парной ноги желательно держать в тепле.

Солнечные ванны и массаж так же, как и гипертермические водные процедуры, можно принимать при отрегулированном КЩР, руководствуясь цветом конъюнктивы или дыханием ноздрей.

ГОТОВИМ ПО-КАРАВАЕВСКИ

Основой пасты служат обработанное сливочное масло, сыр, брынза, творог, а также их смеси. К основе добавляют сырые овощи либо дикорастущие растения. Сливочное топленое масло размягчают до консистенции густой сметаны, твердые сыры натирают на мелкой терке, брынзу вымоченную, творог протирают через сито. Корнеплоды (морковь, свеклу, редис, редьку), свежие огурцы, кабачки, тыкву, яблоки натирают на терке; стручковый перец, дикорастущие растения, зелень мелко рубят; зеленый горошек протирают через сито. Подготовленные продукты смешивают и взбивают вручную или миксером до получения пыш-

ной массы. Пасту укладывают в салатницу горкой или формируют из нее батон, украшают зеленью и ломтиками овощей и фруктов.

Готовую пасту можно хранить в холодильнике не более шести часов.

Пасты можно использовать и как самостоятельное блюдо, и для украшения холодных и горячих блюд. Их можно вводить в пюреобразные и заправочные супы, а также для приготовления бутербродов.

На ломтики домашнего хлеба из бумажного конвертика или шприца для крема наносят различные пасты и получают ассорти бутербродов, что делает стол нарядным и праздничным. Часто используют вместо хлеба листья растений и т.д.

Ниже приведены некоторые рецепты изготовления паст на различных основах.

Паста со свежими огурцами. 70 г топленого масла, 100 г сыра, 4 свежих огурца, 1 столовая ложка рубленой зелени, веточка укропа, 1—2 столовых ложки майонеза, молотый перец.

Натертые на крупной терке огурцы смешать с другими продуктами и взбить массу, а затем украсить веточкой укропа.

Паста со свеклой. 100 г твердого сыра, 100 г творога, 1 свекла, 1 чайная ложка лимонного сока, молотый перец, тмин (на кончике ножа).

К натертой на мелкой терке сырой свекле добавляется лимонный сок, чтобы лучше сохранилась окраска. Свеклу смешать с натертым сыром и остальными продуктами и взбить массу.

Паста со свежими помидорами. 100 г брынзы, 60 г творога, 6 помидоров, тмин на кончике ножа, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа.

Протертые через сито помидоры смешать с творогом, тертой брынзой, тмином и взбить массу. При подаче на стол посыпать укропом.

Паста с красным сладким перцем и зеленым горошком. 100 г творога, 70 г брынзы, 4 стручка красного сладкого перца, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени.

Творог смешать с горошком, тертой брынзой и протереть смесь через сито, добавить мелко нарубленный перец, майонез и взбить массу.

Паста с гречневой кашей и тыквой. 100 г творога, 50 г брынзы, 3 столовые ложки гречневой крупы, 1 стакан воды, 0,5 стакана сухого молока, 2 столовые ложки меда, 200 г тыквы, 2 столовые ложки изюма.

Сварить на воде вязкую гречневую кашу. Тыкву натереть на мелкой терке, смешать с протертыми через сито гречневой кашей, творогом, брынзой, добавить мед, изюм, сухое молоко и взбить массу.

Паста с кабачками. 100 г творога, 3 столовые ложки натертых на мелкой терке сырых кабачков.

Паста с грибами и зеленью укропа. 50 г топленого масла, 100 г твердого сыра, 2 сухих белых гриба, 1 столовая ложка рубленого укропа, молотый перец.

Сварить грибы и хорошо промыть. Мелко нарубленные отваренные грибы смешать с остальными компонентами и взбить массу.

Паста с репой и яблоками. 100 г топленого масла, 1 репа, 1 яблоко.

Очищенную репу сварить и протереть через сито. Очищенное яблоко натереть на крупной терке, смешать с протертой репой, топленным маслом и взбить массу.

Паста с цветками одуванчика. 100 г твердого сыра, 70 г творога, 2 столовые ложки желтых цветков одуванчика, мускатный орех в порошке на кончике ножа.

Сыр натереть на терке, смешать с творогом, лепестками цветков одуванчика, мускатным орехом и взбить массу.

Паста с зеленью петрушки и крапивой. 100 г твердого сыра, 100 г творога, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки или крапивы (или вместе). Сыр натереть, смешать с остальными продуктами и взбить массу.

Паста с подорожником и морковью. 3 столовые ложки жирного творога, 100 г сыра, 2 столовые ложки рубленых листьев подорожника, 1 морковь.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с рублеными листьями подорожника, протертым творогом и сыром, взбить массу.

Паста с листьями мать-и-мачехи. 4 столовые ложки жирного творога, 100 г сыра, 2 столовые ложки свежих листьев мать-и-мачехи. Листья промыть, просушить и мелко порубить, добавить укроп, смешать с творогом и сыром и взбить.

ГЛАВА 5

БЕЗДЕЙСТВИЕ ИСТОЩАЕТ

Физический труд, физические упражнения усиливают обмен веществ. При выполнении физических упражнений дышать надо носом, чтобы избежать вымывания углекислоты. Если дыхание носом становится недостаточным, надо прекратить физические нагрузки. Во время упражнений должны сохраняться легкое носовое дыхание, пульс без перебоев, хорошее самочувствие. Желательно избегать резкого увеличения потливости и последующего охлаждения, нужна осторожность и в принятии водных процедур, которые являются дополнительной нагрузкой на кровообращение. Не следует преднамеренно изменять дыхание, лучше оставить его регуляцию автоматическому управлению дыхательным центром (кроме специальных дыхательных упражнений, указанных выше). Всему голова — ритм жизни.

“Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие” — этот девиз должен стать важным оружием против гиподинамии. Но и неграмотное наращивание нагрузок может привести к опасным последствиям. Тяжелобольным следует начинать с малого, резко спускаться с кровати на пол, влажной тряпкой собирать пыль, постепенно поднимаясь и выпрямляясь. Никакой суетливости!

Физические нагрузки, а также труд на производстве должны сопровождаться положительными эмоциями. Труд, выполняемый формально, не приносит удовлетворения, вызывает эмоциональное и психическое напряжение. К любому труду нужно подходить творчески, с полной отдачей сил. Труд без реальной пользы — не благо, а бремя.

ЗЛОБЕ — “НЕТ”, ДОБРОТЕ — “ДА”!

Основной задачей психотерапии является создание положительного настроения, формирование таких черт характера, как любовь к ближнему, ко всему живому, доброта без корысти, скромность, умеренность в материальных благах, трудолюбие, отсутствие зависти, терпение.

Необходимым условием оздоровления является избавление от наиболее сильной отрицательной эмоции — страха. Страх, злоба, ревность, зависть, ложь, хитрость, коварство парализуют защитные силы организма. Можно отрегулировать кислотно-щелочное равновесие, поднять защитные функции организма, энергетическую активность клеток, но если не запрограммировать в своем сознании смелость и веру в лучшее, то первое же проявление страха и неверия сведет на нет все усилия. Вредят организму невежество, самомнение, апатия, уныние, беспокойство и т.д.

Психически сильный человек может стать и физически сильным — это главная цель психотерапии. Психотерапией можно заниматься в любое время, но лучше всего во время дыхательных упражнений. Продолжительность каждого занятия не ограничивается. Главный критерий — ощущение внутренней комфортности.

Поза для занятий, а также положение губ, языка, глаз должны быть такими же, как и при выполнении дыхательных упражнений. Чтобы достичь более сильной концентрации мысли, необходимо по возможности избавиться от отвлекающих мыслей и влияния внешних факторов, закрыть глаза, расслабиться. Для самовнушения можно использовать следующую формулу: "Мы терпеливые, бесстрашные, спокойные. Нам ничего не жаль для ближнего по духу, если он в этом нуждается. Желаю быть здоровым, могу и буду им! Мне с каждым днем становится лучше. Я очень хочу быть полезным обществу".

Мысленно произнося текст подобной формулы, постарайтесь построить на его основе образную картину и запечатлеть ее в своем сознании. Оторванное от жизни и пассивное самовнушение не даст желаемых результатов. Наше счастье зависит от нас самих, от нашей активной жизненной позиции.

Выработке лучших человеческих качеств способствует общение, основанное на положительных эмоциях, с людьми, близкими по духу.

Давать советы следует ненавязчиво и только тем, кто в них нуждается.

Организм в физиологически нормальном состоянии представляет собой яркий пример идеального взаимодействия выгодного содружества всех систем и клеток. Проникающие в организм микробы встречают дружный и самоотверженный отпор со стороны лейкоцитов, антител, интерферонов, а также других защитных средств организма.

На примере борьбы физиологически нормальных клеток с патологическими видно, что только коллективистский принцип надежно обеспечивает нормальную жизнедеятельность и основу для здоровой психики. Природа не случайно отдала предпочтение коллективистскому принципу перед индивидуалистическим.

Реакцию организма на отрицательные эмоции, возникающие в основном из-за эгоизма, можно рассматривать как разумный механизм естественного отбора, убирающий с поля жизни сорняки и беды и создающий условия для нравственно психического совершенствования людей. Человек, который делает вид, что работает, устает значительно больше, чем если бы он работал с полной отдачей сил. Такой человек, даже не догадываясь об этом, сам себе наносит большой физический и психический вред. Подлинное здоровье заключено в динамике и никогда — в эгоистическом покое. Вместе с тем, говоря о пользе труда с полной отдачей и с любовью, мы предостерегаем об опасности перегрузок. Излишние увлечения могут иметь тяжелые последствия. Поэтому очень важно вырабатывать в себе чувство меры.

ГЛАВА 6

САЛАТЫ

Салат из моркови с творогом. 4 моркови, 200 г жирного творога, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки изюма, корица на кончике ножа, 4 ломтика очищенного лимона.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, смешать с протертым через сито творогом, добавить сметану, промытый и обсушенный изюм, мед, корицу

и перемешать. Уложить горкой в салатник, украсить изюмом и ломтиками лимона.

Салат из свеклы с белокочанной капустой. 2 свеклы, 200 г капусты, 4 ст. ложки майонеза, молотый перец по вкусу.

Натертую на крупной терке свеклу смешать с нашинкованной соломкой капустой, добавить молотый перец. При подаче на стол полить майонезом.

Салат из свеклы с огурцами и редисом. 3 свеклы, 2 свежих огурца, 5 редисок, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1/2 стакана алычи.

Свеклу натереть на крупной терке, огурцы и редис нарезать соломкой, алычу нарезать дольками, все смешать, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из свеклы со сладким красным перцем. 3 свеклы, 4 стручка красного перца, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны.

Свеклу и перец нарезать соломкой, полить смесью майонеза со сметаной и посыпать рубленым укропом.

Икра из свеклы и баклажанов. 3 свеклы, 2 баклажана, 1 яйцо, 2 ст. ложки зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока.

Баклажаны запечь, очистить и порубить. Натереть на терке свеклу, добавить подготовленные баклажаны, яйца, растительное масло.

Салат из цветной капусты, свеклы и сельдерея. 200 г цветной капусты, 3 свеклы, 2 средних корни сельдерея, 100 г молока.

Свеклу и сельдерей натереть на крупной терке, сырую цветную капусту мелко порубить. Овощи смешать, добавить молоко и посыпать зеленью.

500
рубл

ким
бика

1 апе
соуса

монн
соусо

ви. 1
листья

резанн

Са
морко
рублен

Ко
вить р
посыпа

Са
редисо
рец по

Ко
нареза
красны
сыпать

Сал
за, 2 ст
Ред

полить
Сала

3. Предупреж

Салат из цветной капусты с орехами и брынзой. 500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны.

Цветную капусту мелко порубить, смешать с грецкими орехами, вымоченной и нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат взбитой сметаной.

Салат из моркови с апельсинами. 5 шт. моркови, 1 апельсин, 1 ст. ложку лимонного сока, 4 ст. ложки соуса.

Морковь натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, дольки очищенного апельсина, полить соусом и украсить дольками апельсина.

Салат из моркови с подорожником. 5 шт. моркови, 1 свежий огурец, 4 ст. ложки мелко нарезанных листьев подорожника, 2 ст. ложки соуса.

Морковь натереть на крупной терке, добавить нарезанный соломкой огурец, подорожник.

Салат из кольраби с морковью. 1—2 кольраби, 2 моркови, 1—2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленого укропа.

Кольраби и морковь нашинковать соломкой, добавить рубленые яйца, перемешать, полить сметаной и посыпать укропом.

Салат из кольраби с редисом. 1—2 кольраби, 10 редисок, 1 шт. сладкого красного перца, молотый перец по вкусу.

Кольраби натереть на крупной терке, смешать с нарезанным ломтиками редисом, добавить рубленый красный перец, молотый перец. Полить соусом и посыпать зеленью.

Салат из редиса. 30 редисок, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки укропа.

Редис нарезать кружочками, смешать с укропом и полить майонезом.

Салат из редьки с грибами. 2 редьки, 15 шампинь-

онов, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки рубленой петрушки, перец.

Шампиньоны нарезать ломтиками и потушить с растительным маслом в течение 18–20 минут, добавить молотый перец и охладить. Редьку, натертую на крупной терке, смешать с грибами, полить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Салат из свежих огурцов с фасолью. 5 свежих огурцов, 0,5 стакана фасоли, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки рубленой петрушки, молотый перец.

Фаршированные свежие огурцы. 6 свежих огурцов, 100 г сыра, 1 морковь, 4 ст. ложки майонеза, укроп.

Огурцы нарезать вдоль и удалить сердцевину. Для фарша морковь натереть на крупной терке, смешать с кусочками сыра, добавить зелень укропа. затем все перемешать. Фаршем наполнить огурцы, сверху полить майонезом.

Салат из кабачков с редькой. 1 кабачок, 1 редька, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, укроп.

Овощи нарезать соломкой, полить смесью майонеза со сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из дыни с яблоками. 60 г дыни, 3 яблока, 1 ст. ложка лимонного сока, корица на кончике ножа.

Нарезанные кубиками дыню и яблоки смешать с корицей и лимонным соком, украсить яблоками.

СОУСЫ

Соусы не только улучшают вкус пищи, но и являются источниками ряда ценных веществ.

Майонез домашний основной. 6 желтков, 750 г растительного масла, 20 г сахара, сухое молоко 100 г и более до получения нормальной консистенции. Тщательно отделенные от белков желтки, смешан

ные с сахаром, взбить миксером, постепенно ввести подогретое до 30–40°C растительное масло, продолжая взбивать до получения однородной массы, также постепенно вводя сухое молоко. Хранить в холодильнике непродолжительное время.

Производные соусы готовят, добавляя в основной соус — майонез — небольшие количества других продуктов в виде пюре или тонко измельченной массы.

Ниже приводятся рецепты производных соусов и технология их приготовления, если она отличается от описанной выше.

Майонез с морковью. 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко натертой моркови.

В майонез добавить морковь и взбить массу вручную или миксером в течение 2–3 минут.

Майонез с морковью и зеленым горошком. 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка натертой моркови.

Все компоненты смешать и взбить миксером.

Так же готовятся майонезы с морковью и редькой, свеклой и репой.

Майонез с редькой и свежими огурцами. 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка натертой на мелкой терке редьки, 1 ст. ложка натертого свежего огурца, 1 ч. ложка рубленого укропа.

Все компоненты смешать и взбить миксером.

Майонез с белокочанной капустой и томатным соком. 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка мелко нарубленной белокочанной капусты, 1 ст. ложка томатного сока, 1 ч. ложка рубленого укропа.

Белокочанную капусту мелко порубить, смешать с томатным соком и дать постоять на холоде 7–10 минут до появления сока. Приготовленные продукты смешать и взбить.

Майонез с цветной капустой и цедрой лимона. 4

ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки рубленой цветной капусты, натертая цедра лимона на кончике ножа. Все компоненты смешать и взбить.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп картофельный с крапивой. 4 шт. картофеля, 300 г листьев крапивы, 1 морковь, $1/2$ л молока, 1 л воды, $1/2$ стакана сметаны, укроп.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром. В пюре добавить рубленую крапиву, морковь, влить молоко и воду и довести до кипения.

Суп из моркови. 5-6 шт. моркови, $1/2$ стакана риса, 50 г топленого масла, $1/2$ л воды, $1/2$ л молока.

Морковь натереть на крупной терке. В горячую воду положить замоченный рис и варить 2-3 минуты, добавить молоко, морковь, масло и довести суп до кипения.

Суп из моркови с медом. 6 шт. моркови, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки меда, 1,5 л молока.

Натертую на крупной терке морковь смешать с изюмом, медом и залить холодным молоком.

Суп из риса и перловой крупы. $1/3$ стакана риса, $1/3$ стакана перловой крупы, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки масла, 1 л воды, 1 л молока.

Замоченную рисовую и перловую крупу залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, добавить изюм, молоко и снова довести до кипения. Оставить суп под крышкой на 15-20 минут.

Суп из пшена с морковью. $1/2$ стакана пшена, 1 морковь, 40 г топленого масла, 4 ложки сметаны, 1 л молока, 1 л воды.

Пшенную крупу залить кипящей водой с молоком, добавить морковь, довести до кипения.

Суп перловый с сыром. 1 стакан перловой крупы, 100 г сыра, $1/2$ стакана сметаны, 1 л молока, 1 л воды.

Замоченную перловую крупу залить кипящей подсоленной водой, добавить нарезанный кусочками сыр и молоко. Смесь проварить 2—3 минуты до полного растворения сыра.

Суп картофельный со свежими огурцами. 4 картофелины, 40 г топленого масла, 3 свежих огурца, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 л воды, молотый перец.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром, добавить масло, молотый перец, нарезанные огурцы и все перемешать. Положить укроп.

Борщ с редькой. 3 свеклы, 1 редька, 200 г капусты, 1 стакан сметаны, 2 л воды, укроп.

Свеклу, капусту нарезать соломкой и залить кипяченой водой. Тушить 4—5 минут, затем остудить, добавить редьку, сметану.

Суп из кольраби с морковью. 2 шт. кольраби, 2 моркови, 40 г топленого масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, перец.

Морковь и кольраби натереть на крупной терке, смешать с перцем, маслом, водой и довести до кипения. При подаче на стол положить сметану.

Борщ украинский. Поставить варить картофель, одновременно натереть на крупной терке свеклу и морковь, потушить на воде и топленом масле с добавлением соевого соуса или приправ, красного перца. В почти готовый бульон положить тушеные овощи, довести до кипения и варить 2—3 минуты. Затем добавить нарезанную капусту и варить до готовности. Посыпать зеленью укропа, петрушки, кинзы, выключить огонь и оставить остывать на плите.

Фасолевый суп. Вываренную в течение 15—18 часов фасоль поставить варить. Когда фасоль будет почти готова, добавить картофель. Затем натереть на терке морковь и потушить ее на топленом масле с добавлением специй по вкусу, после чего варить 2—3 минуты.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки, укропа и т.д.

Харчо. Рис промыть, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой. В готовый рис добавить тушеную на топленом масле морковь с перцем и специями, можно добавить маслины или оливки, поварить 3—5 минут, посыпать зеленью.

Борщок из свеклы. 4 свеклы, 500 г свежей капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, лавровый лист, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сока помидора, 2 л воды.

Свеклу натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, сок помидора, растительное масло, капусту. Смесь залить кипящей водой и снова довести до кипения. При подаче на стол добавить сметану.

ГЛАВА 7

Картофель, запеченный с сыром. 10 картофелин, 100 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла.

Картофель залить подсоленной водой и варить при слабом кипении 15 минут. Отвар слить, а картофель уложить в сковородку или форму, смазанную растительным маслом. Сыр размять, постепенно влить майонез. Массу тщательно вымешать и полить ею подготовленный картофель. Запекать 15—20 минут в жарочном шкафу.

Картофельное пюре с грибами. 8 картофелин, 3 столовые ложки растительного масла, 300 г свежих грибов, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, перец.

Картофель отварить, отвар слить. Картофель об-

сушить, в горячем виде протереть через сито и добавить небольшое количество отвара. Грибы нарезать соломкой, потушить в собственном соку 10–15 минут, добавить растительное масло и потушить еще 5–7 минут. Горячее картофельное пюре выложить в блюдо, рядом положить грибы, посыпать петрушкой, укропом.

Картофель тушеный с редькой. 10 картофелин, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка топленого масла, 2 редьки.

Картофель нарезать брусочками, промыть холодной водой для удаления крахмала, обсушить, встряхивая на дуршлаге. На сковородку с топленным маслом положить картофель. Тушить на сильном огне. Картофель подать горячим с натертой редькой.

Голубцы с картофелем. 5 картофелин, 4 столовые ложки растительного масла, 1, 4 стакана молока, 1 небольшой кочан капусты, 1, 2 стакана сметаны, 2 чайных ложки муки, 100 г сыра, перец.

Картофель отварить и горячим протереть через сито. Затем туда добавить молоко и хорошо взбить массу. Из кочана капусты удалить кочерыжку. Кочан проварить в кипящей соленой воде 5–6 минут, затем вынуть из воды, разобрать листья и уложить на них картофельный фарш, придав им форму голубцов.

Уложенные в сковородку голубцы залить сметанным соусом, посыпать сыром и запекать 10–12 минут.

Запеканка из капусты с лапшой. 300 г капусты, 100 г лапши, 3 столовые ложки топленого масла, 100 г сметаны, 2 яйца, 4 столовые ложки молока.

Капусту нарезать соломкой, добавить немного воды, прогреть 1–2 минуты, затем охладить и ввести яйцо. Лапшу отварить в подсоленной воде и заправить топленным маслом.

В смазанную сковородку положить половину прогретой капусты, затем отваренную лапшу, а сверху ос-

тавшуюся капусту. Поверхность запеканки смазать смесью яйца со сметаной. Запекать в жаровочном шкафу 15–20 минут. Подавать запеканку в горячем виде со сметаной.

Пюре из репы. 10 реп, 3 столовые ложки топленого масла, 1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 2 столовые ложки меда, кардамон.

Репу натереть на мелкой терке, залить горячей водой и варить 4–5 минут, затем добавить топленое масло, молоко, кардамон.

Овощи по-восточному. 2 моркови, 2 репы, 200 г цветной капусты, 3 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки изюма, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды.

Морковь и репу натереть на терке, добавить цветную капусту, топленое масло, воду и потушить 5 минут, добавить изюм, молоко и довести овощи до кипения.

Омлет с яблоками. 4 средней величины яблока, 1 столовая ложка топленого масла, 4 столовые ложки муки, 4 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1 стакан молока, ваниль.

Очистить яблоки, нарезать ломтиками и слегка потушить с 1 чайной ложкой топленого масла. Положить в миску муку, добавить яйца, ваниль и перемешать. Чтобы смесь не загустела (она должна быть не гуще сметаны), разбавить молоком.

Растопить немного масла на сковороде, вылить часть смеси, положить яблоки и залить остатком смеси. Поставить на полчаса в духовой шкаф для выпечки. Выложить омлет на блюдо, посыпать сахаром и подавать горячим.

Такой же омлет можно приготовить с вишнями.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Блинчики закусочные. 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана минеральной воды, взбитых

яйцо, хорошо все размешать и, постепенно добавляя муку, довести до густоты кефира. Выпекать на топленом масле.

Начинка: отварную рыбу мелко нарезать, добавить зелень (салат, петрушку, сельдерей и т.д.), сваренное вкрутую и порубленное яйцо, добавить соевый соус по вкусу.

Блинчики можно начинить творогом и медом, творогом и изюмом, или курагой, тыквой с брынзой, капустой.

Вареники с творогом. Тесто, мука, вода, 1 яйцо.

Фарш: творог по-караваевски, добавить по вкусу сахар или мед, можно смешать со взбитым яйцом.

Вареники можно также делать с картошкой, капустой, ягодами.

Пельмени с рыбой. Тесто: мука, вода, 1 яйцо.

Фарш: отваренную рыбу отделить от костей и пропустить через мясорубку, добавить соевый соус, перец по вкусу, мелко нарезанную зелень петрушки.

Готовые пельмени можно полить оливковым маслом или другими растительными маслами, соевым соусом или сметанным.

Так же делают пельмени с грибами и капустой, с грибами и картофелем.

ТЕСТО ДЛЯ ПИРОГОВ

200 г топленого масла, 2 яйца, 1 банка концентрированного молока, 4 стакана муки.

3 столовые ложки муки размешать с небольшим количеством молока до густоты сметаны, добавляя постепенно молоко. Взбитые яйца влить туда же.

4 стакана муки и масло порубить до состояния крошки. Влить постепенно приготовленную смесь и, подсыпая муку, продолжать рубить тесто. Затем тесто осторожно собрать в комочек и поставить в холодильник на 15 минут.

Разделить тесто пополам. Одну половину раскатать осторожно и положить на противень, немного посыпанный мукой. Выложить на корж любую начинку, закрыть сверху другим коржом, заделать края, смазать яйцом и поставить в духовку, нагретую до 180 градусов. Выпекать 40 минут.

Лепешка с тыквой (морковью). Приготовить тесто: 1,5 стакана муки, 200 г тыквы, протертой на крупной терке, 1/2 стакана минеральной воды, 1 столовая ложка сахарного сиропа.

Вымесить тесто, сформировать лепешки и выпечь при температуре 200–250°C в течение 15–20 минут. Горячие лепешки смазать растительным маслом.

Капустный пирог. Приготовить слоеное тесто по вышеуказанному рецепту. Потушить капусту и дать ей остыть. Раскатать тесто на несколько коржей, переложить их капустой, защипать края, смазать взбитым белком и поставить в духовку.

Яблочный пирог. Тесто то же, что и для капустного пирога, только сдобное (можно добавить сироп из сахара). Яблоки (сладких сортов) нарезать и выложить на раскатанный на противне корж.

Пряники морковные. 4–5 штук моркови, 3/4 стакана сиропа, 3 яйца, 1 столовая ложка цедры апельсина или лимона, 6–7 столовых ложек муки.

С вечера натереть на мелкой терке морковь, смешать с сиропом и оставить настояться до утра. Положить цедру, взбить желтки и положить в морковную массу. Добавить муку, перемешать, затем добавить взбитые белки. Замесить тесто. Противень смазать маслом и десертной ложкой разложить тесто по противню. Выпекать 15 минут.

Пирожки. 500 г муки, 2 столовые ложки топленого масла, 2 яйца, 25 г холодного масла.

Просеять муку. Положить около четверти этого количества в миску и заварить двумя ложками кипятка.

щего масла. Размешивать, пока мука не впитает все масло. Затем соединить с остальной мукой, разбить в нее яйца и влить столько молока, сколько потребуется для не слишком густого теста. Вымешивать тесто до гладкости, разделить его на три куска и раскатать каждый в отдельности как можно тоньше. Смазать первый кусок застывшим маслом, положить сверху второй раскатанный кусок, смазать и его маслом и прикрыть третьим. Сложить тесто вчетверо, прикрыть салфеткой и поставить на 15 минут на холод.

Затем раскатать тесто толщиной в палец, нарезать кружки стаканом или выемкой, уложить на каждый начинку, перегнуть кружок пополам и защипать края. Уложить пирожки защипанной стороной вверх, уголки загнуть под пирожок. Выпекать пирожки в горячем духовом шкафу.

Торт "Нищий". Для теста: 100 г топленого масла, 1,5 ст. ложки меда, 1 яйцо, 2 стакана муки, 0,5 стакана сахарного сиропа, 1/4 стакана минеральной воды. Масло и мед разогреть в кастрюле и размешать. Взбить яйцо с сахаром и вылить в тесто. Перемешать с мукой и добавить минеральной воды. Если тесто жидковато, то добавить муки. Тесто должно быть маслянистое. Положить его на холод на 3 часа.

Крем: 1 банка сваренного сгущенного молока и 200 г топленого масла. Смешать, чтобы получилась помадка.

Можно сделать другой крем: 200 г масла, 1 стакан сахарного сиропа и 5 столовых ложек сметаны по-караваевски.

Раскатать тесто в виде колбаски и разделить на шесть равных частей. Разровнять каждый кусок теста по сковороде. Выпекать коржи до светло-коричневого цвета. Перед первым коржом сковородку смазать маслом. Большие смазывать не надо.

Коржи смазать кремом и переложить. Из отходов

сделать крошку, посыпать ею и тертым шоколадом торт, украсить брусникой или клюквой и на 6 часов поставить на холод.

БЕЗ ДОГМ И СТЕРЕОТИПОВ

После опубликования "Системы профилактики и оздоровления организма" в журнале "Техника и наука" в зарубежной прессе, выступлений по Центральному телевидению я получаю очень много писем.

Меня радует, что люди заинтересовались системой и хотят стать нашими последователями. Но огорчает то, что некоторые сразу, после первого же прочтения, пустились в поиски трудностей, сложностей, якобы в ней заложенных. Им-то я и хочу посоветовать найти в нашей комплексной программе, рассчитанной на любого человека, здорового или страдающего какими-либо недугами, свою золотую середину.

Уясним основное: человек запрограммирован на здоровье. Но, к великому сожалению, в родильных домах страны, по данным 1987 года, умирают 25 новорожденных из тысячи (в Средней Азии и того больше — почти 46); 13 % малышей-дошкольников отстают в развитии; свыше 2,5 млн. людей ежегодно болеют острыми кишечными заболеваниями и вирусными гепатитами; 73 млн. (почти четверть всего населения страны) лечатся каждый год в стационарах; "чумой XX века" стал рак в многообразных его проявлениях; все учащаются инфаркты, инсульты, не поддающиеся лечению аллергии; наконец, СПИД. А еще вспомним о постоянно ухудшающейся экологической обстановке, химизации овощей, фруктов, медикаментов, питьевой воды.

Конечно, страшно. И все-таки надо не только выжить, но и оздоровить свой организм, а в случае заболевания — излечить себя и тем самым заложить основы для оздоровления будущих поколений. Это возможно и даже не требует чрезмерных усилий.

Старую истину — «Ваше здоровье — в ваших руках» — следует понимать в прямом смысле. Самый надежный врачеватель — собственный организм, ему-то мы и стремимся помочь. Познать самого себя, относиться к себе творчески, понимать и рассчитывать силы, учитывать потребности, уметь владеть телом, разумом и чувствами — разве это не самый естественный путь к становлению гармоничной личности?

Все мы, караваевцы, а нас тысячи в Москве и европейской части России, чуть меньше — на Азиатском континенте, живем в равных со всеми условиях, однако не только не болеем, но год от года чувствуем себя все лучше.

Чтобы не было кривотолков, должен предупредить: мы не агитируем за систему, не навязываем советов. Человек имеет право выбора. Предпочитает он жить так или иначе — по любой из предлагаемых современностью методик и систем, будь то сыроедение, вегетарианство, голодание, бег... или ни по какой — это его право. Мы же делимся своим коллективным опытом с наглядными результатами (мы можем говорить о высоком проценте) излечения без применения лекарственных препаратов острых и многих хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, включая язвы, холецистита, астмы, целого ряда аллергий, кожных заболеваний, склеродермита, псориаза и многих других.

Еще раз подчеркну, что переход на систему начинается с определения pH и биохимического анализа крови. Спрашивают, где можно сделать такой анализ, поскольку редкие лаборатории оснащены хорошей диагностической аппаратурой. В Москве пошли по пути кооперации: группы врачей создали кооперативы — лаборатории, где по расценкам платных государственных хозрасчетных организаций подобного рода производят все необходимые исследования. Московская телефонная справочная «09» предложит несколько по-

меров таких служб. При нынешнем развитии сети кооперативов аналогичный путь возможен в любом регионе страны.

В периодической печати, в разного рода справочно-популярной литературе можно познакомиться с новейшими исследованиями ученых о содержании тех или иных микроэлементов в различных продуктах питания, в травах. При недостатке или избытке их в биохимической формуле крови можно скорректировать свой рацион питания и тем самым улучшить самочувствие. Некоторые, к примеру, вообще отказываются от соли, в то время как у них в организме обнаруживается ее явный недостаток. Нельзя допускать "утечки" и таких жизненно необходимых компонентов, как кальций, железо, белок, фосфор и других.

Приблизительно через год можно уже полностью полагаться на свою интуицию. К примеру, вам утром предлагают чай и бутерброд с сыром, а вам явно хочется капусты или моркови, или каши — удовлетворите свое желание. Иногда у некоторых людей возникает непреодолимая тяга к мелу. Это означает, что организм испытывает в нем острую потребность. В этом случае принимают карбонат кальция 2—3 раза в день по столовой ложке на голодный желудок.

Прежде чем принять предлагаемый нами образ жизни, человек должен подготовить себя психологически, пропустить через разум все главные составляющие караваевской системы, не руководствуясь слепой верой, ибо слепая вера — та же догма.

Бывает так, что люди, накопившие за годы, а то и десятилетия всевозможные патологии, хронические заболевания, при переходе на систему резко отказываются от привычных лекарств, например, сердечно-сосудистых препаратов, инсулина, обезболивающих. Делать этого ни в коем случае нельзя. Сначала нужно поднять жизненные функции организма и только по-

том, постепенно, в зависимости от самочувствия, исключать медикаменты.

Другие, переходя на систему, впадают в аскетизм. Надо помнить, что питание — наше лекарство, оно должно помочь нам быть легкими, подвижными, энергичными, жизнеспособными. Особенно опасно ограничивать себя в еде, когда человек занят тяжелым физическим трудом. В таком случае переход с одного режима жизни на другой должен быть постепенным.

Не следует удивляться, что в начальный период резко меняется аппетит: чаще возникает ощущение голода (как говорится, засосало под ложечкой). Не насилюйте себя, ешьте по потребности, а не по сложившимся стереотипам (к ним относится и расписанный по часам прием пищи), это активизирует жизнедеятельность организма. Но ни в коем случае не наедайтесь “впрок”, разумнее чуть недоесть. Я сравнил бы наш желудок с топкой паровоза, загружаемой процентов на семьдесят — для полного и быстрого сгорания.

Практически мы употребляем все продукты только в натуральном виде или обработанными на пару. Ссылки на плохое магазинное снабжение для караванцев неубедительны. Мы менее обременены заботами, чем гурманы-мясоеды или сыроеды. Ведь можно загодя готовить крупы, муку, зеленый горошек, сгущенное или сухое молоко, грибы, мед. Жалуются иногда на высокие цены, но мед не дороже, чем иные колбасы...

Превратно представление, что при некоторых ограничениях предлагаемая нами кухня теряет вкусовые качества. Она оригинальна, дает неограниченные возможности для фантазии, и при этом весьма существенное ощущение чистоты исходного продукта.

Хочется предостеречь от некоторых перегибов, возникающих при буквальном следовании всем рекомендациям без учета индивидуальных особенностей орга-

низма Нельзя не считаться с тем, что у отдельных людей развит "ген мясоеда". Насильственное укрощение своих потребностей зачастую вызывает отрицательные эмоции, что может дурно повлиять на весь организм в целом. Как правило, потребность в мясе возникает в случае недостатка железа, гемоглобина. В таком случае от мяса не отказывайтесь, хотя убедительно прошу вас обратить внимание на тревожные статистические данные: на недавнем Всесоюзном съезде врачей было официально сообщено, что 30 процентов наших мясоперерабатывающих предприятий не соответствуют санитарным требованиям. Часто в продажу поступает выбракованный по болезни скот. Лучше взять кусок мяса меньше, но гарантированно качественное, какое бывает у частника на рынке или в добросовестном хозяйстве.

Проблемой для общества стали молочные продукты. А ведь это жизненно важный компонент нашего рациона, особенно для детей, в нем наибольший процент легко усваиваемого кальция и многое другое. Но, как говорилось на том же съезде врачей, почти четверть всех молокоперерабатывающих предприятий работают на низком санитарном уровне. Ветеринары бьют тревогу по поводу роста заболеваемости молочного стада, перенасыщения больных животных антибиотиками. Мы, создав кооператив "Виватон" по лечению сельскохозяйственных животных, поставили перед собой цель — всемерно способствовать оздоровлению молочного и мясного стада. И наша практика показывает, что животных можно лечить без применения антибиотиков. У нас очень эффективное (практически 100-процентное) излечение от маститов, диарей, эндометритов и других заболеваний. Все зависит только от желания и знания людей, занимающихся производством мясо-молочных продуктов для нас с вами. Я считаю, что в наше время перестройки, гласности каждый

обязан занять в этом вопросе гражданскую позицию. Все мы в этом мире тесно взаимосвязаны. И если кто-то пустит по молокопроводу в "общий котел" молоко от больных животных (и все во имя выполнения плана любой ценой), он может быть уверен, что сам купит раздувшегося от гормонов цыпленка или нитраты в виде цветной капусты. Из порочного круга можно вырваться только усилиями всех вместе и каждого в отдельности.

Пока же эти вопросы решаются, потребность в молочных продуктах остается. Воспользуйтесь некоторыми нашими рекомендациями по самостоятельному приготовлению творога, сметаны из концентрированного или сухого молока.

Порой в письмах, ссылаясь на исключительные обстоятельства, меня просят прислать набор трав. При всем моем уважении к любому страждущему, я не в состоянии этого сделать — вас сотни и тысячи. Жалуются: нет, мол, трав в аптеках. Во-первых, есть, и те, кто по-настоящему хочет, их находит. Во-вторых, уже созданы кооперативы по заготовке лекарственных трав, и мы сами прибегаем к их услугам. Наконец, подавляющее большинство горожан выезжают летом за город. Так собирайте травы сами.

Приводят и такие доводы: "Не знаем, как различать травы, когда их заготавливать, как сушить?" Мне видится в таких вопросах ставшее привычным иждивенчество, пассивность. Могу предложить лишь один выход — действуйте. Никто не запретил вам высказывать свои желания и тем более требования. Обратитесь с заказом на специальную справочную литературу в издательства, книжные магазины, газеты.

Теперь о частых ошибках, которые возникают при приеме в неумеренных количествах отвара трав и щелочных продуктов. Прежде всего это может привести к сдвигу формулы крови в щелочную сторону. В таком

случае можно ввести в рацион сметану, больше ягод, фруктов, цитрусовых, в крайнем случае домашнюю малосоленную капусту. После еды не рекомендуется пить чай, так как он тормозит процесс пищеварения.

В письмах иногда высказывается опасение, что из-за своеобразной системы питания могут нарушиться привычные дружеские связи. На первых порах вспомните пословицу: "В чужой монастырь со своим уставом не ходят". Вы избрали свой путь, так имейте силу и интеллигентность не навязывать ваш стиль жизни другим, не нарушать законов гостеприимства. А если, будучи в гостях, вы позволите себе некоторые отклонения, это, поверьте, не смертельно. Помните только об одном: противопоказанные продукты желательно потреблять в мизерных количествах, иначе вам может быть плохо. С легкими же недомоганиями организм справится без труда. Несколько дней пейте больше отвара трав, можно промыть желудочно-кишечный тракт при помощи клизмы из того же отвара.

Может случиться, что люди, находившиеся на системе в течение года или больше, решили от нее отказаться и вернуться к прежнему образу жизни. Примите, пожалуйста, во внимание, что возвращение к старому рациону должно быть постепенным. Начинайте с малых доз. Мясо, например, предпочтительно употреблять в виде котлет с большим количеством зелени, капусты, лучше даже начинать с половины котлеты в неделю. Постепенно организм вернется в прежнее русло. Должен заметить, что человеческий организм обладает удивительным свойством привыкать к любому продукту, даже к яду.

Очень важна культура одежды. Ничто не должно стеснять тело, особенно в области опорно-двигательного аппарата. Не стягивайте ноги тесной обувью, по возможности носите вещи из натуральных тканей, кожи, меха. Желательно, чтобы во время сна тело было сво-

бодно от одежды. Стремитесь к тому, чтобы кожа дышала не только во время сна, но и не переохлаждайте организм.

Несколько слов о физических нагрузках и тренировках. Не перегружайте организм, не ставьте его в экстремальные условия, как иногда случается при чрезмерном увлечении, например, бегом, моржеванием. Но и не впадайте в другую крайность — пассивность, ибо в динамике — жизнь. Все любительские спортивные игры, на мой взгляд, идут во благо человеку, но ничего нет более спасительного, чем труд (при уборке квартиры, работах в саду). Чем он разнообразнее, тем более гармоничным становится ваше тело. Очень эффективен как дополнение к системе массаж и самомассаж. Значение его трудно переоценить, если учитывать, что при этом идет активное, прямое воздействие на центральную нервную систему, сосудистую сеть, мышечные ткани, надкостницу, короче, на весь организм. Массаж — это своего рода профилактика многих острых заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, остеохондроза и других. Главное, массаж повышает иммунитет. Но к таким массажам следует себя подготовить, максимально очистить организм, сбалансировав состав крови, приведя в норму кислотно-щелочную среду, чтобы не гонять попусту болезнь в загрязненном теле.

Я убежден, что в здоровом теле здоровеет и дух. Мы, последователи и приверженцы караваевской системы, прошедшие через разные заболевания, испытываем радость от вновь обретенного здоровья и хотели бы, чтобы и другие познали это прекрасное ощущение. Ведь человек — это частица гармонической Вселенной, и если он найдет свое место в этой гармонии, из жизни общества исчезнут сами собой такие пороки, как алкоголизм, наркомания, курение, человек станет и добрее, и умнее.

ВАЖНОЕ О РАЗНОМ

ХОЛОДНАЯ ВОДА ДЛЯ ГОРЯЧЕГО НАПИТКА. ЭКСПЕРИМЕНТ ЛЮДОВИКА XV

Мы так и не привыкли о кофе говорить “он”. Все время путали в разговорах мужской род на средний, и эта путаница в конце концов заставила правила грамматики вывесить белый флаг. Теперь “кофе” — “оно”. Будем из этого и исходить.

Кофе уже сотни лет. И сотни лет ведется спор о том, вредно оно или полезно.

Людовик XV в XVIII веке пытался найти ответ на “кофейный” вопрос. Известен факт: двум преступникам он заменил смертную казнь на пожизненное заключение с условием пить одному до конца своих дней кофе, а другому — чай.

Первым умер... король. Узники же еще долго продолжали начатый эксперимент и ушли из этого мира глубокими стариками.

И все-таки за кофе тянется длинный шлейф не благонадежности. Врачи составили большой список болезней, приближать и усугублять которые может этот древний напиток, распространившийся по всему свету с арабских земель.

Доказано, что кофе обостряет гипертонию, желчно-кишечные недуги, не лучшим образом действует на сетчатку глаз и совершенно неприемлем при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кофе расширяет

нервы и уменьшает количество адреналина, необходимого для нормальной работы организма. Есть также мнение, что кахва, как называли кофе древние арабы, вызывает опухоли кожи.

Заядлых курильщиков традиционно пугают тем обстоятельством, что капля никотина убивает лошадь. Так вот любителям кофе на заметку. Недавно невролог Гарвардского университета Джеймс Натансон (США) обнаружил, что кофе убивает многие виды насекомых и является хорошим препаратом для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений. Конечно, насекомые — не лошади. Их уложить проще. Но все же это живые существа, и, раз они складывают лапки, значит, есть от чего.

В общем, о кофе так много разного и всего, что становится страшно. Однако все эти болезни вылезают наружу, точно беды и несчастья из ящика Пандоры, когда с кофе перебарщивают. Известно ведь, что даже самый полезный продукт может оказаться вредным, если не знать меры и глотать его ведрами.

К тому же считается, что кофейные зерна, поступающие в нашу торговлю, как осетрина в булгаковском романе, — второй свежести и жарены до черных угольков. А это все усиливает отрицательное воздействие кофе.

Как же быть с кофе, как нейтрализовать его вредные свойства и как много его можно пить?

В книге "Три пользы" Ирины Литвиной говорится о том, что вредное воздействие этого напитка на сердце уменьшается, если при варке бросить в него несколько тычинок шафрана.

Нельзя пить кофе натощак. Черному напитку нужна подстилка из еды, но не толстая, как одеяло, а тонкая, как вуаль. После сытного обеда кофе тоже не рекомендуют.

Запрещают пить кофе вместе с алкоголем и впер-

межку с сигаретными затяжками. По сердцу тут бьет уже не один молот, а целых три. Болезнь, которая при этом развивается, медики называют алкогольно-кофеиновой кардиомиопатией. Относительно добавок в кофе молока мнения расходятся. Одни считают кофейно-молочную смесь недопустимой, ибо она может стать причиной хронических кожных заболеваний. Другие же полагают, что молочные примеси к кофе вполне имеют место, так как снижают негативное действие этого питья на желудочные железы.

Кофе может вызывать атеросклероз. Но может также и спасти от него. Японские врачи доказали, что дымящийся напиток помогает артериям освободиться от ненужных отложений на их стенках и уменьшает количество атеросклеротических бляшек.

Но чтобы кофе действовало, как лекарство, лучше заваривать его не в воде, а в настое шиповника.

Среди положительных качеств кофе — способность расширять сосуды, повышать артериальное давление, помогать от головных болей, вызванных переутомлением. Всем известно бодрящее действие кофе. А вот как именно эта бодрость приходит, ученые еще до конца не выяснили. Возможно, более точное объяснение дали американские специалисты из университета в Балтиморе.

Сила возбуждающего вещества кофенна, который содержится в кофе, перекрывает эффект аденозина, который в организме напоминает педаль тормоза у автомобиля. Обычно аденозин мешает процессам возбуждения распространяться по нервным волокнам и действует успокаивающе. Но, сталкиваясь с кофенином, быстро сдается и уступает ему свое место. Будто ражающие механизмы начинают работать на полную мощь. Когда же действие кофенна сводится на нет, аденозин снова вступает в свои права и становится хозяином.

В Популярной диетологии названа конкретная доза кофеина, необходимая взрослому человеку для того, чтобы улучшить на какое то время настроение и повысить работоспособность. Это — одна десятая грамма. Чтобы получить ее, нужно заварить 10 граммов, три чайные ложки молотого кофе или половину чайной ложки растворимого.

Есть рецепт приготовления кофе без кофеина. Кофейные зерна обрабатывают паром и в течение суток вымачивают в воде. После чего сушат, обжаривают и запускают в кофемолку. Несмотря на капитальную обработку, цвет, аромат и вкус натурального кофе обеспечены.

Еще несколько советов кофеманам.

Чтобы кофе не слишком вредило желудку, его нужно пить с холодной водой. Это кофе — по-колумбийски.

При варке молотого кофе специалисты советуют не разбивать пену, которая лежит сверху, как крышка. Она не дает улетучиваться ароматическим веществам.

Лучше заваривать кофе закипевшей водой и снимать с огня до образования второй пены. Кофеина, павелевой кислоты и пуриновых оснований в таком кофе меньше, чем тогда, когда кофейный порошок кладется с самого начала в холодную воду и нагревается постепенно.

Чтобы ослабить действие натурального кофе, советуют добавлять к нему обжаренные зерна ржи. Пропорция такая: на 100 граммов кофейного порошка — 50 граммов размолотых зерен.

Есть своеобразные кофезаменители: отвары из пижмы, корня, жерудей, кантанов, ячменя, сои, шиповника.

...Одним словом, у кофе есть и плюсы, и минусы. С этим напитком лучше быть поосторожнее. Это, как незнакомая собака. Может позволять себя гладить. А может и укусить.

Ж. КУДРЯВЦЕВА.

ХОЛЕСТЕРИН, КОТОРЫЙ РАЗБИВАЕТ СЕРДЦА

Говорят, что кровь человека по своему химическому составу напоминает морскую воду. Быть может, и содержащийся в крови холестерин, который оседает на стенках наших сосудов, сравним с морской солью, которая оставляет свой белесый след на прибрежных камнях.

Холестерин, по-научному -- это вязкое белое вещество из группы стерinov или стеролов, полициклических спиртов, относящихся к классу стероидов. А попросту -- то, из-за чего выходит из строя человеческий мотор -- сердце. Постепенно накапливаясь в организме, холестерин, и вместе с ним находящиеся в крови жировые частички, засоряют сосуды и закупоривают артерии. Красные кровяные клетки, эритроциты, обволакиваются ими, словно пленкой, и липнут друг к другу, будто приклеенные. Они двигаются по капиллярам уже не порознь, а целой кучей. Создают "пробки", точно машины на дорогах, и задерживают поступь кислорода к сердцу, от чего этот мерно работающий механизм начинает стучать неровно. Ишемическая болезнь сердца, болезни коронарных сосудов, атеросклероз... -- причиной всего этого может быть именно холестерин.

Но холестерин холестерину рознь. Есть плохой, а есть и хороший.

Холестерин, который кровь разносит по сосудам, соединяется с белком. Они существуют в паре и называются уже липопротеином. Это вещество бывает, в свою очередь, двух видов. Липопротеин низкой плотности -- тот самый плохой холестерин. Чем его в организме больше, тем легче вредные отложения накапливаются в сосудах и вероятнее сердечные приступы. Липопротеин высокой плотности -- холестерин хо-

роший. Его в шутку даже зовут "свой парень". Он очищает кровь от жиров, выкачивает, как насос, излишки холестерина из клеток и артерий и отправляет в печень с тем, чтобы потом вообще избавиться от ненужных веществ организм.

Для того чтобы снижать уровень плохого холестерина и увеличивать долю хорошего, можно идти двумя путями: соблюдать диету и заниматься спортом.

Специалисты считают, что ежедневная порция холестерина не должна превышать 300 миллиграммов. А это доза, практически равная одному яичному желтку. В нем содержится 275 миллиграммов холестерина. В 100 граммах куриной печени — его порядка 600 мл. В таком же количестве печени говяжьей — примерно 400 мл, в бифштексе и жареном цыпленке — где-то около 60, в мороженом — 50 мл. Выходит, что яйца и печень — одни из самых холестериновых продуктов.

Уровень холестерина в крови резко повышают так называемые насыщенные жиры, которые не томятся при комнатной температуре. Есть они в мясе, молочных продуктах и некоторой растительной пище.

Жирное красное мясо врачи советуют по возможности заменять постным, а также мясом кур или индейки. Но при условии, что съедать только белую мякоть, а к румяной поджаренной коже, от одного вида которой у некоторых уже текут слюнки, даже не прилагаться.

Но даже и нежирным мясом не стоит злоупотреблять. Есть его рекомендуют не больше трех раз в неделю. Доза за один присест — максимум 200 граммов. Если делать суп и варить мясо, то примерно одна треть холестерина перекочевывает в бульон.

Пища, богатая животным белком, обязательно богата и жирами. А вместо жиров лучше переходить на углеводы. Замечено, что макароны, бобы, горох, кар

тошка и хлеб гораздо реже приводят к ожирению, чем, например, ребрышки из внешне нежирного мяса или даже сыр.

Поют гимн овсянке. Растворимые волокна овсяных хлопьев выводят из организма холестерин, как учитель выводит из класса непослушного ученика. А вот нерастворимые волокна пшеничных зерен никак не влияют на холестерин, но, увеличивая скорость прохождения пищи по пищеварительному тракту, уменьшают вероятность рака кишечника и прямой кишки.

Сливочное масло, маргарин и свиное сало американские врачи предлагают заменять маслом растительным: кукурузным или подсолнечным. В нем содержится витамин Е, он предохраняет артерии от закупорки. Магические свойства приписывают оливковому маслу.

Но при всем при этом специалисты всегда советуют помнить, что жиры — это жиры, независимо от их типа, и люди должны избегать их, когда это возможно.

Морская рыба имеет низкую концентрацию холестерина и содержит очищенные кислоты, название которых подошло бы к шпионскому детективу: Омега 3. Эти кислоты полезны, потому что разжижают кровь, снижают долю липопротеинов низкой плотности и не дают образовываться тромбам. Особенно хороши сардины, красная рыба, скумбрия, форель, даже консервированный тунец. В пресноводной же рыбе жирных кислот гораздо меньше.

В креветках и крабах содержание холестерина вдвое выше, чем в морской рыбе.

Мешают образованию кровяных тромбов, да к тому же сами не содержат в себе холестерина, лук и чеснок. Причем польза и сила их не пропадает даже при жарке-варке. Выводят холестерин из организма продукты, состоящие из грубой клетчатки, например, бобовые.

Что касается спорта, то ученые сходятся во мнении, что физические нагрузки мало снижают содержание плохого холестерина, однако значительно повышают долю хорошего.

Нужно, как минимум, выкроить полчаса на непрерывную тренировку — если не ежедневно, то хотя бы через день. Есть мнение, что отказ от физических упражнений приносит такой же вред, что и выкуренная за сутки пачка сигарет.

На разных людей холестерин действует по-разному. Женщинам высокий уровень холестерина в крови менее опасен, чем мужчинам. Сильный пол сдается перед холестерином гораздо раньше, чем представительницы слабой половины человечества. Наука еще не дала точных объяснений на этот счет, но, возможно, женщины, как щитом, закрывает от холестериновых стрел гормон эстроген.

Впрочем, с холестерином еще многое неизвестно. Однако в любом случае потребляйте поменьше продуктов с высоким содержанием холестерина и остерегайтесь жиров. Хуже не будет, а деньги сэкономите.

Ж. КУДРЯВЦЕВА.

НЕЗНАКОМЕЦ ПО ИМЕНИ "Н"

В азбуке витаминов — А, В, С, и т.д. есть буква Н. Случайно или нет, но с этой буквы начинаются такие слова, как "неизвестный", "незнакомец". И именно таков витамин Н (биотин). Странно, что Н до сих пор относится к числу самых неизученных витаминов. Установлена его важная роль в процессах роста человека и усвоения жиров, углеводов, белков. Знают, что содержится Н в печени, яичном желтке, дрожжах и зеленых овощах. И все же из-за скудости информа-

ции о механизме его воздействия этот витамин продолжает оставаться незнакомцем по имени "Н".

«ЗОЖ»: То было 10 лет назад... А теперь за 2 минуты мы нашли в Интернете практически все о витамине Н и вывели Незнакомца на чистую воду.

Для чего необходим витамин Н. По последним данным, биотин играет важную роль в углеводном обмене, взаимодействуя с гормоном поджелудочной железы инсулином. Кроме того, биотин участвует в производстве так называемой глюкокиназы — вещества, которое «запускает» обмен глюкозы.

Глюкокиназа вырабатывается в печени, там же, где хранится биотин. Это особенно важно для диабетиков, у которых содержание глюкокиназы в печени понижено. Благодаря добавкам биотина (от 5 до 15 миллиграммов в день) врачам удастся существенно улучшить обмен глюкозы у больных диабетом. Немалую роль играет биотин и в синтезе гликогенов — накапливаемых в печени и мышцах углеводов, а также в усвоении этих запасов и в так называемом глюконеогенезе, в процессе которого 16 из 22 аминокислот преобразуются в глюкозу. Этот процесс исключительно важен для поддержания стабильного уровня сахара в крови. Таким образом биотин стабилизирует содержание сахара в крови. Он помогает также усваивать белок и в обмене веществ является важным союзником других витаминов группы В, таких, как фолиевая и пантотеновая кислоты и витамин В12. Кроме того, он участвует в разложении жирных кислот и в сжигании жира. Поскольку биотин содержит серу, его можно назвать витамином красоты для кожи, волос и ногтей. Другими словами: кто хочет быть красивым и производить приятное впечатление на людей, не должен игнорировать биотин. Дело в том, что коже, волосам и ногтям необходима сера, и кто-то должен ее туда доставлять. Биотин зарекомендовал себя как идеальный

...ствия этот витамин по имени "Н" идет назад... А теперь давайте практически рассмотрим на чистую кожу витамин Н. По последней роли в углеводном обмене поджелудочной железы, биотин участвует в глюकोкиназы — в расщеплении глюкозы. Биотин синтезируется в печени. Особенно важно для больных диабетом, так называемом гликемическом процессе, биотин стабилизирует уровень сахара в крови. Биотин помогает также в синтезе жирных кислот и входит в состав группы В, таких, как витамин В12. Биотин содержится в дрожжах, печени, желтке яйца, а также в некоторых овощах и фруктах. Хотелось бы отметить, что биотин не разрушается при варке и замораживании.

транспортное средство, которое всегда доставляет свой груз серы строго по назначению.

Поскольку биотин контролирует обмен жиров и преимущественно находится в клетках кожи и волос, он, естественно, влияет на содержание жира в коже.

Так как биотин оптимизирует использование жирных кислот в организме и делает кожу головы менее маслянистой, он может улучшать общую структуру и внешний вид волос. Хотя утверждения о том, что он стимулирует рост волос, не подкреплены никакими опубликованными исследованиями, добавки биотина от 5 до 15 мг в день безусловно останавливают выпадение волос у лысеющих мужчин, вызванное дефицитом биотина. Однако мужское облысение, имеющее гормональную природу, — это совсем другое дело. Еще одна важная задача биотина заключается в том, чтобы связывать двуокись углерода с пуринами, в которых содержится наследственная информация нашего организма. Он требуется и для синтеза гемоглобина — пигмента красных кровяных телец. Вместе с добавками полезных бактерий биотин может быть полезным при лечении себорейного дерматита у новорожденных. Его воздействие не столь эффективно против взрослого варианта этой болезни. Взрослым требуется более всеобъемлющий подход, включающий в себя все витамины В-комплекса наряду с незаменимыми жирными кислотами и такими минералами, как цинк.

Последствия дефицита витамина Н. Так же, как и витамин К, биотин продуцирует полезная микрофлора кишечника, однако вопрос о количестве витамина, которое мы получаем из этого источника, остается дискуссионным: некоторые исследователи считают, что таким путем можно получить достаточно витамина, чтобы обеспечить нужды организма без дополнительных добавок при нормальных условиях. Когда недостаточность все же имеет

место, пациентом обычно оказывается новорожденный ребенок, поскольку в его желудочно-кишечном тракте может не быть достаточного количества полезных бактерий. Небольшой риск дефицита биотина, возможно, существует у людей, которые долгое время живут на внутривенном питании. Также, если вы проходите длительное лечение антибиотиками — это относится и к детям, и к взрослым, — синтез биотина может резко сократиться из-за гибели полезных кишечных бактерий, что делает дополнительный прием необходимым. То же самое справедливо и в отношении тех, кто регулярно употребляет алкоголь или вынужден принимать противосудорожные препараты. Если вы увлекаетесь “атлетическими” завтраками или употребляете в пищу большое количество сырых яиц, вам необходимо дополнительно принимать биотин (по крайней мере 500 мкг в день) на голодный желудок. Сырой яичный белок содержит вещество, которое называется авидин — антивитамин биотина. Это вещество связывает биотин и препятствует его всасыванию в кровь. При нагревании происходит денатурация (необратимое нарушение структуры) авидина в яичном белке, и поэтому приготовленные яйца не мешают усваивать биотин. Биотин исключительно важен для поддержания стабильного уровня сахара в крови. Слишком низкое содержание сахара (медики называют его гипогликемией) стало новой массовой болезнью, которая постоянно или периодически присутствует у каждого второго из нас. Наши клетки мозга и нервов питаются только глюкозой. Поэтому содержание сахара в крови должно постоянно оставаться на определенном уровне — 80-100 миллиграммов глюкозы на 100 миллилитров крови. При 60 миллиграммах мы становимся нервными, раздражительными, уставшими. При 40 миллиграммах нас мучит по утрам вопрос, как бы пережить этот день. При 30 мг мы не способны справиться с решением

повседневных задач. Самый пустяковый конфликт, одно-единственное «нст» могут привести к нервному срыву. Ввиду того, что женщины могут накопить в организме всего 300 г глюкозы (мужчины — 400 г), резервы у них истощаются быстрее. Содержание сахара в крови снижается более быстрыми темпами, и женщины быстрее становятся нервными или впадают в депрессивное состояние и чаще страдают бессонницей, чем мужчины. Принимая во внимание все эти причины, необходимо следить за достаточным пополнением запасов биотина. Поскольку биотин контролирует обмен жиров и преимущественно находится в клетках кожи и волос, он, естественно, влияет на содержание жира в коже. Там, где не хватает витамина, наступает себорея — нарушение функции сальных желез. Ее последствиями являются, в частности, выпадение волос и перхоть. А ввиду того, что при этом возникает и дефицит серы, кожа становится бледной, а волосы тусклыми. Более ломкими становятся и ногти.

Для превращения биотина в активную форму необходим магний, и если у вас дефицит магния, может также наступить недостаточность биотина.

ДАЖЕ НАУКА ЗАПУТАЛАСЬ

По всем свидетельствам экспертов, болезни сердца прямо связаны с перееданием. Но вот во Франции любят поесть, а сердечно-сосудистых болезней в определенных возрастных группах значительно меньше, чем, скажем, в аскетической Англии. И это, конечно, находится в явном противоречии с мнением экспертов по питанию. Но факт остается фактом: французы в 5 раз более стойки к болезням коронарной системы, чем англичане.

Популярная парижская "Фигаро" рискнула раскрыть один из важных секретов современной Фран-

ции. Дело не в том, сколько едят французы. А в том, что едят. Любят выпить — но виноградное вино повышает уровень “хорошего” холестерина. Без всяких предрассудков потребляют огромные количества лука и чеснока, — а острые приправы, оказывается, положительно воздействуют на свертываемость крови. В меню у французов уйма свежих, вареных овощей — а это масса витаминов.

Так что не все научные правила годятся для объяснений реальной жизни.

В РЕЦЕПТЕ — МУЗЫКА

Американский журнал “Новости науки” сообщает интересный факт. У астматиков, которые регулярно занимаются физическими упражнениями под музыку, определенно улучшается как общее состояние, так и легочная функция.

45 минут занятий дважды в неделю упражнениями под музыку для укрепления межреберных мышц и диафрагмы, играющих важную роль при дыхании, хотя и не изменяют емкость легких, но значительно повышают уровень их вентиляции.

Помимо физиологического действия, срабатывает и психологический эффект. Научившись пользоваться при дыхании мышцами, которые астматики обычно не использовали, люди почувствовали себя уверенней. Многие решили попробовать заняться спортом посерьезнее. Особенно рекомендуемые виды — теннис, плавание.

АСПИРИН ОТ ИНФАРКТА

Ученые доказали, что аспирин уменьшает вероятность инфаркта или инсульта. Но до недавнего времени считалось, что профилактические дозы этого ле-

карства необходимы довольно большие — от трехсот до полутора тысяч миллиграммов ежедневно.

И вот голландские врачи установили, что хороший эффект дают и малые дозы аспирина — всего лишь 30 мг в день. Так что совсем не обязательно глотать аспирин пригоршнями.

Правда, как сообщает агентство Рейтер, аспирин при приеме в малых количествах начинает оказывать свое действие лишь через несколько дней. Поэтому первоначальная доза должна быть, как минимум, 120 мг. А уж потом ее можно уменьшать.

БОРЬБА ЗА СЕБЯ В ОДИНОЧКУ

Судя по исследованиям американского Национального института здорового образа жизни, отсутствие физической подготовленности вызывает у пожилых не только потерю способности к самообслуживанию, но и влечет огромные затраты на медикаменты. По мнению американских специалистов, основные причины, по которым отправляют пожилых в дома для престарелых, — сердечно-сосудистые заболевания, переломы нижних конечностей, инфаркты и артриты. Эти беды можно предотвратить с помощью физических упражнений. По данным журнала "Джоперд", после 30 — 35 лет аэробная выносливость снижается каждый год на 1 процент, а мышечная масса за десятилетие сокращается на 3—6 процентов. Оставаясь активными, можно приостановить это снижение. Хотя сложно развивать силу в 60 лет, исследования показывают, что этого можно добиться и в 90. Институт аэробных исследований Далласа продолжает работу, рассчитанную на 5 лет, по изучению влияния силы и гибкости на здоровье и функции организма.

О ЧЕСНОКЕ, "ДЕТКЕ" И ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛКАХ

Вы часто печатаете письма, в которых читатели спрашивают, как избавиться от остеохондроза, болезни сердца, головных болей...

Я прошел через все эти болячки, и от каждой пытался излечиться самостоятельно. Ведь не секрет, что наша традиционная медицина не излечивает, а просто снимает боль.

Итак, о себе. Мне 40 лет. По образованию инженер-механик. Поэтому человеческое тело рассматриваю, как сложную систему механизмов, а болезнь — это обыкновенная поломка, устранив которую, мы даем возможность работать организму в оптимальном режиме. Вся сложность в том, чтобы найти причину, которая привела к болезни.

Теперь о головных болях. Известно, что наше неправильное питание приводит к отложению солей на стенках кровеносных сосудов. Это может случиться с человеком любого возраста. Когда организм перестает расти, нагрузка на него уменьшается, то есть организму соответственно надо меньше топлива — пищи. Мы же по привычке едим столько же, а порой и больше. На стенках сосудов образуется пленочка, которая не дает им быстро расширяться или сужаться при изменении кровяного давления. В итоге мозг не получает нужное количество питательных веществ и начинает работать с перебоями, как двигатель в автомобиле, если обеднить горючую смесь. Отсюда и возникают шумы в голове, головокружения.

Как удалось мне избавиться от головных болей, а потом шума? Есть известный китайский рецепт, который очищает сосуды от жировых отложений, предотвращает инфаркты, стенокардию, атеросклерозы, ликвидирует шум в голове, улучшает зрение. Его многие знают. Но — повторяю.

Очистить и тщательно промыть 350 г чеснока. Два раза пропустить через мясорубку, отвесить 250 г этой массы (брать снизу), положить в посуду, залить 300 г 96-процентного спирта и тщательно закрыть пробкой или крышкой. Хранить в темном, прохладном месте. Через 10 дней массу процедить через полотняную тряпочку, отжать и выбросить.

Начинать пить по одной капле с холодным молоком (30–50 г) три раза в день за 30 минут до еды по следующей схеме: день первый — 1 капля до завтрака, 2 капли до обеда, 3 капли до ужина; день второй — 4 капли до завтрака, 5 капель до обеда и 6 капель до ужина; день третий — соответственно — 7–8–9; четвертый — 10–11–12; пятый — 13–14–15; шестой — 15–14–13; седьмой — 12–11–10; восьмой — 9–8–7; девятый — 6–5–4; десятый — 3–2–1; одиннадцатый — 25–25–25. И далее — по 25 капель 3 раза в день до полного использования настоя. Через 5 лет курса лечения можно повторить.

Существует мнение, что избавиться от болей в сердце помогает бег. Спорить не буду. Кстати, я сам 12 лет увлекался бегом. Но случилось так, что после операции я слишком рано возобновил пробежки, и как результат — аритмия. Год лечили врачи, затем несколько месяцев сам пил следующий состав: 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все это размельчить в кофемолке, положить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 столовую ложку этой смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Затем процедить через ткань, отжать. В стакан добавить 1 чайную ложку меда и выпить. После уже ничего не пить и не есть.

Утром подогреть остальную жидкость на водяной бане, растворить в ней 1 чайную ложку меда и выпить за 15–20 минут до еды.

Пить ежедневно, пока не кончится смесь.

Но вернемся к бегу. Спору нет — отличное оздоровительное средство. Беда в другом. С больным сердцем просто вставать с постели утром трудно, а при беге нагрузка на сердце возрастает. И здесь надо знать чувство меры. Надо выработать для себя оптимальный режим. Я не сумел этого сделать и после нескольких срывов исключил из своей утренней жизни бег, но начал заниматься ушу и по мере возможности совершать пробежки на лыжах. Кстати, ходить на лыжах можно и с больным сердцем. Здесь руки и ноги работают, как насосы, помогая его работе. Езда на велосипеде тоже восстанавливает ритм.

Кроме этого, я уже год живу по системе Порфирия Иванова "Детка". Обливаться холодной водой начал зимой, в самые морозы. Голодаю один раз в неделю по 24 часа. Результат: перестали кровоточить десны, исчезли трещины на пятках, зубы перестали реагировать на кислое.

Адрес: 694420, г. Александровск-Сахалинский, ул. Ленина, д. 38, кв. 15. Денисенко Александру Яковлевичу.

КАК Я БРОСИЛ КУРИТЬ

"Советский спорт" выписываю с детства. Мне сейчас 41. Хочу поделиться своим опытом оздоровления, ибо за все эти годы я ни разу не обращался к врачам. не принимал лекарств, хотя и случалось, что болел.

В детстве, занимаясь вольной борьбой, любил атлетическую гимнастику, гиревой спорт. Я не ставил цель накачать мышцы. Моей задачей было оздоровление и закаливание организма. Одно время я мало придал значения закалке, но, начав заниматься с отягощениями, заметил, что стал более уязвим для простуд.

Однажды после интенсивной тренировки, видимо, стоя на сильном сквозняке, очень сильно простыл. Меня душил кашель, который с болью отдавался в груди, долго держалась высокая температура. Словом, я заработал хронический бронхит, да еще в такой степени, что не за горами была и астма. Я не стал отчаиваться, а первое, что сделал, — бросил курить. С этой привычкой с успехом справился благодаря вашей газете, так как в ней печатались письма и статьи о вреде курения. Я сделал сам маленькую подшивку таких материалов и все время носил ее в кармане. Как только захочу курить, достаю подшивку и читаю, чем все это "удовольствие" может кончиться.

На какое-то время желание курить пропадало. Дома и на работе развесил маленькие плакаты о вреде курения. И вот день 21 марта 1982 года стал для меня вторым днем рождения, искурил последнюю сигарету. Я поверил в себя. Подумал: раз бросил курить, то смогу победить и свою болезнь.

Продолжал заниматься с гириями и гантелями. Но основное время уделил закаливанию организма, стал бегать.

Сейчас я практически здоров и хочу дать один совет всем: приступайте к закаливанию. Не ждите, пока вас заставит сделать это болезнь. Ежедневно мойте ноги, грудь, шею холодной водой. Неприятные ощущения пройдут, и вы начнете получать удовольствие от этих процедур. Ну и самое главное — поверьте в себя. Надо поверить в то, что все, чем вы занимаетесь, приносит пользу и здоровье.

Адрес: 431120, Марийская АССР, ст. Потьма, пос. Сосновка, т-х-355/1-5. Круглову Алексею Владимировичу.

ЖИВОЙ ИСТОЧНИК В ВАШЕЙ КВАРТИРЕ

О водолечении мы уже неоднократно писали. Вспомните холодные обливания по системе Порфирия Иванова, рассказы о "моржах". Вода, как утверждали еще древние, прекрасное и сильнодействующее оздоровительное средство. Важно уметь им правильно пользоваться. Сегодня мы предлагаем рассказ Геннадия Малахова о ваннах.

Люди давно подметили способность воды поддерживать силы человека. Вот почему первыми и главными физиотерапевтическими процедурами являются водные. Вот, к примеру, что говорили о водолечении древние мудрецы. Отец медицины Гиппократ так писал о воде. Для того, чтобы излечиться и быть здоровым, надо прибегать к естественным методам лечения, например, к водолечению. Вода может действовать на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием. Вызывает раздражения и реакцию. Влияет механически и химически. Может дать тепло и отнять его. Соленая вода делает кожу теплой и сухой. Особенно ценил он теплые и горячие ванны. "Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать".

Наиболее сильной процедурой, направленной на растворение в организме вредных веществ, является парная. Теплые и горячие ванны действуют послабее, но если их применять с добавлением летучих веществ — отварами трав, например, то эффект усиливается. Ввиду того, что выделение через кожу будет не таким сильным, как в парной, основное выделение ляжет на почки. Поэтому, если у вас слабые почки — лучше парьтесь, а если больная кожа — принимайте ванны. Контрастные процедуры — сочетания тепла и хо-

лода — направляя кровоток то к коже, то в глубь организма, будут способствовать лучшему вымыванию всего ненужного.

Вот как эти ванны советовал применять Себастьян Кнейпп.

25—40 минут находиться в ванне, наполненной теплой водой так, чтобы она покрывала все тело. Затем быстро перейти в ванну с холодной водой и погрузиться до головы в воду. Если второй ванны нет, то по возможности быстро обмойте все тело холодной водой. Холодная вода или обмывания должны длиться 1 минуту. Затем, не вытираясь, быстро наденьте платье и походите по комнате или на воздухе, пока тело не высохнет и не согреется. На это уйдет примерно полчаса.

Здесь я должен сделать некоторые замечания. Я никогда не назначаю теплых ванн без последующих холодных или холодных обмываний. Более высокая температура, особенно если она действует долго, не укрепляет, а ослабляет организм, она не закаляет кожу, а делает ее гораздо чувствительнее к холоду. Теплая вода открывает поры, туда проникает холодный воздух, последствия чего сказываются уже очень скоро. Следующие за теплыми холодные ванны или обмывания устраняют это. Холодная вода укрепляет, понижая повышенную температуру. Она освежает, устраняет излишний жар и, наконец, предохраняет, закрывая поры и укрепляя кожу.

Для лучшего растворения применяют отвары следующих растений: сенной трухи, сосновых веток и овсяной соломы.

Ванна из сенной трухи. Мешочек сухого сена (1—1,5 кг) погружают в емкость с горячей водой 7—8 литров на 15—20 минут. Далее отвар выливают в ванну с теплой водой. Вода получается кофейного цвета. Она открывает поры, усиливает кровообращение. Эти ван-

ны очень способствуют согреванию тела. Здоровые люди могут пользоваться ею в любое время. Продолжительность процедуры — 15–20 минут.

Ванна из сосновых веток. Берут сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко изрубленные веточки и изрезанные словые шишки и, смешивая все это (около 1 кг сухого веса), кипятят полчаса в 7–8 литрах воды. Далее, как и в первом случае, выливают в ванну с теплой водой. Такая ванна оказывает хорошее действие на почки и мочевой пузырь. В основном она действует на кожу, стимулируя ее, и укрепляет, очищает кровеносные сосуды.

Ванна из овсяной соломы. Берут около 1 кг измельченной овсяной соломы, кладут в мешочек и кипятят в 7–8 литрах воды в течение получаса. Далее, как обычно, выливают в ванну и принимают ее. Из трех ванн эта более укрепляющая и полезна также при болезнях почек, мочевого пузыря и ревматизме.

Смешанные ванны. Смешанными ваннами называются такие, в которых смешивается отвар из нескольких растений. Например, отвар сенной трухи и овсяной соломы. При этом желательно, чтобы оба растения варились вместе.

Подобным же образом готовятся другие ванны: из мяты, ромашки, цветов липы и другие.

Весьма важно поддерживать хорошее кровообращение в области головы и глаз, сохранять чистоту гайморовых и лобных пазух. С возрастом там накапливается много слизи, которая “утрамбовывается”, вызывает массу заболеваний, приводит к преждевременной потере памяти и зрения. Чтобы избежать всего этого, существуют простые и эффективные водные процедуры.

Головная ванна. Сохраняет эластичность сосудов головного мозга. Ее надо делать контрастной. Сначала погружают голову в сосуд с теплой водой на 5–7

минут так, чтобы волосистая часть головы была погружена в воду. Затем сразу же — в прохладную воду на 15–30 секунд. Так повторяют 2–3 раза. После чего необходимо вытереть голову и волосы насухо и оставаться в теплом помещении без сквозняков. Применяют такую ванну 2–3 раза в неделю. Помимо всего прочего она укрепляет волосы.

Глазная ванна. Бывает холодной и теплой. Погружают лицо в холодную воду и открывают в ней глаза на 15 секунд. Затем поднимают голову и через 15–30 секунд снова погружают в воду лоб и глаза. Можно повторять 4–5 раз.

Теплая глазная ванна принимается с водой температуры 24–25 градусов, за которой всегда следует холодная, или просто надо потом умыться холодной водой. В теплую воду при этом можно примешивать отвары различных растений. Особенно хорошо добавить пол-ложки растертого укропа.

Холодная вода отлично действует на слабые глаза. Она укрепляет и освежает зрительный аппарат снаружи и изнутри. Теплая глазная ванна применяется для растворения и выведения наружу гноя из лобных и гайморовых пазух.

Итак, от чего зависит лечебный эффект водных процедур? Тепло воды расширяет поры кожи, активизирует рецепторы акупунктурных точек, что улучшает доставку внутрь тела свободных электронов. Усиление потока свободных электронов внутрь приводит к увеличению эффекта сверхтекучести в акупунктурных каналах. Расширение пор кожи и сверхтекучесть являются теми физиологическими механизмами, что способствуют эффективной доставке разнообразных веществ, которыми насыщена вода, с поверхности кожи внутрь организма. Процедура принятия ванн реализует этот эффект.

Второй момент заключается в феномене дальности

действия, то есть в воздействии различных веществ на организм человека. Энергоинформационные свойства веществ распространяются в пространстве подобно волнам. Если это излучение попадает на тело человека, то часть энергии излучения поглощается, и поглощаемый объект приобретает свойства излучающего объекта. Многочисленные опыты показали, что такое воздействие лучше всего осуществляется через акупунктурные точки в течение трех секунд. Если то же вещество принято внутрь, то оно действует значительно медленнее, по мере всасывания в кровь.

ЛУНГ-ГОМ-ПА – БЕГУЩИЙ МОНАХ

В последнее время в вестнике "ЗОЖ" очень много говорится о питании и ничтожно мало о дыхании. Между тем эта функция организма заслуживает гораздо большего внимания. Хотя бы уже по той простой причине, что без пищи человек может прожить несколько десятков дней, а без воздуха всего несколько минут. Не говорю уже о лечебных возможностях дыхания. Вспомните Бутейко, Стрельникову...

Короче, я решил восполнить хотя бы частично пробел и рассказать о великих возможностях дыхания, используя безусловно истинные факты из жизни тибетских монахов.

Но прежде несколько примеров лечебного дыхания. У индийских йогов есть способ дыхания, который называется "уджай". Сначала медленный (почти на 8 секунд) вдох через нос, далее задержка на вдохе в течение 8 или более секунд, и затем еще более медленный выдох в течение 16 секунд.

Специальный газовый анализ показал, что при та-

ком упражнении, несмотря на статичную позу, потребление кислорода больше, чем если бы в то же время мы выполняли упражнения, связанные с интенсивным дыханием и усиленной работой мышц брюшного пресса — капалабхати или бхастрика.

А вот еще пример — лечебное дыхание тибетцев “на-ян-гун”.

Дыхание только через нос. При вдохе язык касается неба, затем следует пауза и выдох с опусканием языка в обычное положение. В это время произносятся мысленно односложные слова в соответствии с длительностью дыхательного цикла. Начинают с 3 слов — по одному на вдох, паузу и выдох. Потом удлиняют фразу за счет увеличения длительности паузы. По мере совершенствования доходят до фразы в 9 односложных слов, из которых 7 приходятся на паузу. Все слова должны иметь позитивную окраску.

Кстати, этот очень простой вариант дыхания очень похож на дыхание по Бутейко. Но сколь он понятнее и проще!

А теперь — о некоторых формах дыхания тибетских монахов, которые демонстрируют великие возможности человеческого организма.

Существует множество свидетельств, что некоторые, конечно же, не все, тибетские ламы после специальной подготовки способны провести зиму в пещере или в шалаше без огня, без шерстяной или меховой одежды и притом на высоте до 5000 метров над уровнем моря (!).

Они очень неохотно передают свои секреты иностранцам. Да и своим, то есть тибетцам, передают далеко не всем. Но вот о чем свидетельствует французская Александра Дэвид-Ниль, много лет изучавшая подобные явления в Тибете, Монголии, Сиккиме и Бирме.

Сначала кандидаты в ученики проходят длитель-

ный испытательный срок, во время которого лама-гуру (учитель), вероятно, отбраковывает тех, чье здоровье явно недостаточно для дальнейшего обучения.

Но от некоторых, особенно настойчивых, но явно не собирающихся подвергать себя особенно длительному аскетизму, отделяются очень даже просто. Лама-тумо "просто приказал мне отправиться в пустынное место, искупаться (безо всякой подготовки) в ледяном потоке, а потом, не одеваясь и не вытираясь, провести, не двигаясь, всю ночь в медитации. Было начало зимы и высота местности около 3 тысяч метров"... И мадам Александра "преисполнилась невероятной гордости, так как не схватила даже насморка".

Принятый на обучение послушник сразу и полностью отказывается от меховой и шерстяной одежды и обязывается даже не приближаться к огню. После предварительного обучения учитель отправляет его в отдаленное и совершенно пустынное "возвышенное" место, что у тибетцев означает местность выше 4000 метров над уровнем моря.

Считается, что тренироваться в искусстве получения тумо, то есть внутреннего тепла, нельзя ни в каком помещении и ни в каком населенном пункте, так как воздух в населенном пункте всегда заражен дымом и оккультными влияниями посторонних людей.

Считается также, что и то, и другое может серьезно расстроить здоровье новичка. Со своим гуру (учителем) послушник может видаться лишь изредка.

Тренировки ежедневные и начинаются задолго до рассвета. Как бы ни было холодно, тренируются полностью обнаженными или в минимальной хлопчатобумажной одежде. Новичок может сесть на циновку или доску, но затем во время тренировки ему придется сидеть на земле, на снегу или даже на льду. Никакая еда или питье до окончания тренировки не допускаются.

Упражнения выполняются в позе лотоса (сидя со скрещенными ногами) или сидя на западный лад и положив руки на колени. При этом безымянный и средний пальцы подгибаются под ладонь, а остальные остаются в вытянутом положении.

Начинают с дыхательных упражнений, целью которых является полная прочистка ноздрей. Затем с каждым выдохом мысленно освобождаются от гордыни, гнева, жадности, лени и глупости. А при каждом вдохе усваиваются дух Будды, всех святых, пять важнейших тибетских мудростей и все умное и благородное.

Далее дыхание сопровождается более сложным самовнушением. Теперь следует отрешиться уже от всех, именно от всех мыслей, а затем вообразить на месте пупка золотой лотос. В центре этого лотоса должны сиять огненные буквы тибетского слова "рам", означающего зародыш огня. Согласно тибетской теории, опытный лама-тумо посредством этого образа может зажечь что угодно, и притом безо всякой растопки.

Над огненным словом "рам" следует вообразить слог "ма", а потом возникновение из него богини Дорджи Нальджорпа.

Далее вы воображаете, что вы и богиня — это одно и то же, а затем воображаете у нее (и у себя) на пупке букву "а", а на макушке — букву "ха". Медленные, глубокие вдохи и выдохи как бы раздувают тлеющий огонь, находящийся в букве "а", который сначала имеет размер овечьего катышка. Каждый вдох — это струя, проникающая через горло и живот до пупка и раздувающая огонь в букве "а". Затем следует задержка дыхания, которая с каждым вдохом удлиняется.

Потом пламя от пупка поднимается по каналу "ума", проходящему вертикально к голове.

Итак, вдохи, задержки дыхания и выдохи производятся медленно, ритмично и при полном сосредото-

чении на мистическом огоньке и тепле, исходящем от него.

Потом канал "ума" мысленно превращается в огненный волосок, по которому проходит воздушная струя, раздувающая огонь. Затем "ума" утолщается до размеров мизинца, затем — до толщины руки, а затем и до объема всего туловища.

После всего этого раздутый огонь становится бесконечно велик, но ощущение тепла исчезает и наступает экстаз. И теперь уже представляется, что вы — это целый огненный океан.

На все это требуется не менее часа. А затем все описанное происходит в обратном порядке. Обычное время подобных тренировок — очень раннее утро, но можно повторять весь комплекс по несколько раз в день или в любое время, когда появляется ощущение холода.

Есть и другие способы для овладения таинственным огнем тумо. Но во всех этих комплексах есть длительные задержки дыхания и самовнушение пламени.

Иногда зимней лунной ночью уверенные в своем искусстве новички приходят со своим учителем к проруби или полынье на, так сказать, квалификационные соревнования. Обязательные условия соревнований — мороз, пронизывающий ветер и полная нагота.

Обнаженные участники усаживаются на льду в позе лотоса. В прорубь опускаются простыни, достают их, дают им заledenеть и укутывают каждого экзаменуемого. И он должен быстро высушить простыню теплом своего тела. И все повторяется без перерыва вплоть до рассвета.

Чемпионом объявляется тот, кто сумеет высушить больше всех простыней. Но квалификационный минимум — это 3 простыни. После чего вы получаете право носить почетную белую юбку, которая, видимо, у

нас соответствовала бы спортивному значку третьего или второго разряда.

У новичка тепло ощущается только во время упражнений. Но по мере тренировок необходимо вырабатывать способность автоматически включать искусство во тумо при каждом ощущении холода.

А теперь о сверхмарафонцах "лунг гом-па".

Наиболее знамениты в Тибете центры обучения сверхмарафонцев в монастырях провинции Цанг, в частности, монастыри Ннанг Тед Инд и Самдинг.

Согласно легендам и письменным свидетельствам, началось все это еще в XIV веке с двух весьма прославившихся лам — Йонгден Дорджи Пала (родился около 1284 года) и ламы-историка Бутона. Первый из них считается седьмым воплощением Субхуты, ученика Будды. И эти превращения прослежены вплоть до наших дней.

Йонгден Дорджи Паль был могущественным магом, покорявшим самых злых демонов. Он некоторое время даже жил при дворе китайского императора и умер в возрасте 92 лет.

Лама Бутон родился в 1288 году, являлся автором значительных исторических трудов и переводов санскрита. Он перенял священный обряд от Йонгдена, который и ныне совершается каждые 12 лет в монастыре Шалю. Гонцы лунг-гом-па требуются именно для того, чтобы в короткий срок собрать раз в 12 лет со всей огромной страны всех самых злых духов в этот самый монастырь Шалю.

Здесь будет приведен лишь один из способов подготовки сверхмарафонцев. Претендент выбирается из монастыря, и тренировки происходят в названных уже

Монах-ученик помещается в абсолютно темное помещение, в котором ему предстоит провести 3 года, 3 месяца и 3 дня при полном одиночестве.

Он садится на очень толстую мягкую подушку, скрещивает ноги, делает медленный длительный вдох, как бы желая разуться, и...

И, не меняя позы и не пользуясь руками для опоры, подпрыгивает как можно выше. С нашей точки зрения, поза для прыжка самая что ни на есть неудобная, но цель таких упражнений — развить способность к левитации, то есть к невесомости и не где-то в космосе, а на нашей грешной земле.

Тибетцы убеждали Александру Дэвид-Ниль, что после многих лет тренировок появляется-таки способность сидеть, не оказывая никакого давления на опору, — “хоть на колоске злака, не сгибая его стебля”. Они же убеждали ее, что не раз бывали свидетелями прыжков на высоту более 3 метров.

Есть и другие способы подготовки, включающие длительные пробеги. Мастера лунг-гом-па окружены в Тибете ореолом героизма и всеобщего обожания, хотя для обычного тибетца переход по весьма пересеченной местности без еды, питья и отдыха длительностью в 20 часов — дело вполне обычное. Но лунг-гом-па совершают свои пробеги по несколько суток подряд без остановок с необычайно высокой скоростью, в состоянии особого транса и характерной, присущей только им поступью. И все это на высоте 3—5 километров над уровнем моря!

Мадам Александре посчастливилось 3 раза видеть таких сверхмарафонцев, так сказать, на марше. И самой впечатляющей была первая встреча.

Это произошло на высокогорном плоскогорье в северной части Тибета, в так называемой “пустыне трав”. Караван медленно двигался уже в конце дня, когда путники заметили далеко-далеко впереди быстро приближающуюся черную точку. При наблюдении в бинокль скорость передвижения показалась еще более поразительной. И какая-то странная поступь. Но

тибетцы, сопровождавшие мадам Александру, сразу признали во встречном лунг-гом-па во время своей обычной пробежки.

Конечно, как и любой исследователь, мадам Александра обрадовалась и стала обсуждать со своими спутниками, как она сфотографирует сверхмарафонца и о чем она расспросит его. Но тибетцы, едва она заикнулась об этом, дружно стали убеждать ее, чтобы она ни в коем случае не делала этого. И особенно они настаивали на том, что бегуна нельзя остановить и тем более заговорить с ним — он может погибнуть.

Александра Дэвид-Ниль свидетельствует дальше.

И вот он приблизился к нам. Уже было отчетливо видно бесстрастное лицо с широко открытыми глазами, устремленными куда-то вверх, в какую-то точку в пространстве. Нельзя было сказать, что он бежал. Но казалось, что при каждом шаге он взлетал и двигался скачками, как упругий мяч. На нем была обычная одежда монаха и тога — то и другое в весьма потрепанном виде. Левой рукой он придерживал тогу, а в правой был зажат ритуальный кинжал пурба. И именно правой рукой с кинжалом он ритмически взмахивал в соответствии с движением ног.

Тибетцы спешили и легли на землю лицами вниз. Но лунг-гом-па, очевидно, не заметил нас и промчался, даже не изменив темпа движения.

Через 4 дня путники встретили пастухов, которые также видели этого ламу. Из расспросов и расчетов Александра Дэвид-Ниль пришла к выводу, что до опитанного момента лунг-гом-па двигался уже более суток. И все с той же поразительной скоростью и все тем же крылатым шагом. Кроме того, он явно стартовал задолго до встречи с этими пастухами. И явно путь его после встречи с караваном мадам Александры был весьма далек...

Немного о том, как готовятся лунг-гом-па. Сначала

ла ученик проходит предварительный отбор. Потом несколько лет тренируется в различных вариантах дыхательных упражнений. И только после освоения всего этого ему сообщается магическая фраза, и он может приступить непосредственно к пробежкам.

Мысленное повторение магической формулы регулирует ритм дыхания и шага. Необходимо отвлечься от всех мыслей и не смотреть по сторонам, чтобы ни случилось. И необходимо устремить взгляд на очень далекий предмет и уже не отвлекаться от него.

В состоянии транса сознание заметно атрофируется, но все же остается достаточным для преодоления препятствий и сохранения направления движения. На закате транс достигается особенно легко даже после утомительного дневного перехода, так что усталости как не бывало, и можно преодолеть еще большое расстояние.

Помимо лунг-гом-па в Тибете встречаются и так называемые памо — они же пао, которые впадают в подобный транс непроизвольно (как лунатики) и бегут без какой-либо цели.

Мадам Александра знала очень милую крестьянку, психически совершенно здоровую, но склонную к такому трансу. Иногда, даже во время семейного обеда, она могла неожиданно вскочить и нестись через горы, леса и речушки, не обращая на препятствия никакого внимания. При этом она ничего не чувствует и обычно "финиширует" возле дома своих родителей. Она много раз пыталась избавиться от этой напасти, но ничего так и не получилось.

Тибетцы убеждены, что попытка силой остановить такого одержимого может убить его.

Вот такие уникальные явления связываются с дыхательными упражнениями в Тибете.

Сергей БОРОДИН,
кандидат геолого-минералогических наук.

НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

Друзья! Мы приготовили для вас страничку почты "ЗОЖ". В ней вы прочтете письма старые, опубликованные в газете давно. Пусть не смущает вас это обстоятельство. Опыт людей не может устареть. И, конечно же, он должен убедить вас избрать тот образ бытия, который позволит вам наслаждаться жизнью.

Прочтите внимательно. Простые истины. Не нужно никаких насилий над собой. Немного воли, немного упорства, немного любви к себе — вот и все, что требуется.

И еще. Рассказывайте о себе. Каждый пример — побудительный импульс к пересмотру позиций для других людей. Ждем — пишите.

И ВСЕГО-ТО ДВА ВЕДРА ВОДЫ

Поделюсь очень простым "народным опытом". А точнее, своим личным, доступным даже для самого большого лентяя. Мне 40. В детстве болела. Но потом поняла, глядя на сотни людей с согбенной спиной, с лицами, прорезанными морщинами, с шаркающей походкой, с отеками под глазами, что нет смысла приобретать это с тем, чтобы потом от всех признаков старости избавляться.

В свое время очень много прочитала о Порфирии Корнеевиче Иванове. У него масса полезного. Правда, "сектантская" часть его учения для меня неприемлема. "Ивановцы" — в большинстве своем фанаты, а фанатизм я считаю крайностью. Но вот что я взяла безоговорочно у Иванова — это ежедневное обливание двумя ведрами холодной воды.

И вот уже два года подряд изо дня в день по утрам я обливаюсь в ванне холодной водой. Процедура за-

нимает не более двух минут, но значение ее для организма невозможно переоценить. Не могу все объяснить, но она выравнивает любые сбои. Скажем, неважное настроение. Обливание, как после крепкого кофе, моментально меняет его с минуса на плюс.

Добавлю: нельзя пропускать ни одного дня ни по какой причине. Попробуйте — и вам не потребуются никаких иных процедур закаливания. Главное — верить в то, что этот метод хорош и принесет вам огромную пользу.

Повесьте в ванне штору, чтобы не заливать пол, наберите сразу два ведра холодной воды. Выливайте их на себя одно за другим. Мужчины при этом могут обливаться с головой. Хорошо перед процедурой пару раз произнести фразу, подчеркивающую полное и безграничное доверие к методу. Скажем, "сейчас я обольюсь, и огромный прилив сил придет ко мне". Впрочем, фраза может быть любой, но обязательно оптимистичной, соответствовать вашему духу и душевному настрою.

Но самое главное, повторяю, не пропускать ни одного дня.

Е. ТИРОНЕНКО, инженер.

г. Харьков.

ХОДИТЕ — И ВСЕ ПРОЙДЕТ

Господа! Не увлеклись ли вы вопросами питания? Не спорю: оно важно, но не забывайте о движении. Каждому могу предложить одно бесценное и бесплатное лекарство — длительные прогулки.

Когда меня бросил любимый человек, я постепенно стала обрастать болезнями: гипертония, ишемия, язва желудка, холецистит, бессонница, глубокая депрессия — вот неполный состав букета.

Я поняла, что это конец. Не могла работать, не хотелось жить, быть рядом со счастливыми людьми.

Но однажды меня осенило: а не поехать ли за город, в лес. И вот каждый день я стала ходить. По 7—8 часов подряд. По тихим улочкам, по бульварам, по парку. По выходным выезжала за город, бродила по лесам, полям, деревням.

Постепенно, неделя за неделей, месяц за месяцем ко мне возвращались силы, отступали телесные и душевные боли, пришли мечты.

С тех пор минуло уже 30 лет. У меня нет ни ишемии, ни гипертонии, ни язвы — ничего, что в пору бед обнаруживали врачи. Всем этим я обязана прогулкам. Нам с мужем уже по 50. Ежедневный моцион — 2—3 часа ходьбы. Выглядим на 35 лет. Так что примите мою информацию к размышлению.

Елизавета ШУМИЛИНА.

г. Москва.

КАЖДОМУ СВОЙ АУТОТРЕНИНГ

Регулярно читая странички “Здорового образа жизни”, заметил, что многие, понимая всю необходимость приобщения к здоровому образу жизни, не могут справиться с начальной стадией этого пути. Я справился. Благодаря и вашим рубрикам, и книгам любимых мной авторов — В. Леви, Ю. Власова, А. Алексеева, К. Динейко и других.

У Власова нашел такое изречение: “Сначала заболевает дух, а затем — тело!”. Открыв это для себя, понял: надо закалять свой дух, развивать такие черты характера, как воля, целеустремленность, дисциплинированность мышления. “Изобрел” для себя свою систему, во многом основанную на позициях психофизической тренировки по Власову и Динейко.

Ну, а начать я бы советовал с наиболее простого и доступного — самовнушения. То есть — проговаривания определенных жизненных формул, суть кото-

рых — в пробуждении веры в себя и свои возможности, волевых черт характера.

Вот некоторые из них, что помогли мне. (Сразу оговорюсь: каждый должен найти свои жизненные формулы. Главное, чтобы они были лаконичны, шли от сердца и задевали за живое.)

“Любые срывы, любые болезненные явления рассматривать как временные”.

“Всегда помнить: сначала заболевает дух, затем — тело!”.

“Никогда не сомневайся в себе и своих возможностях. Назначение воли — быть сильнее всех обстоятельств”.

Или, например, такие формулы.

“Из меня уходит неуверенность, боязнь, озабоченность”.

“Я верю в защитные силы своего организма”.

“В любом случае — только мужество поведения, только дело и отпор делом”.

“Ничто не способно заслонить жизнь”.

А эта формула особенно нравится мне и помогает:

“Организм невероятно стоек и живуч, если им управляет закаленная воля”.

“Самая высшая опора — ты сам. Нет ничего надежнее этой опоры”.

Первый сеанс самовнушения лучше всего начинать сразу после пробуждения, утром, на фоне релаксации мышц. Это позволит сделать необходимый настрой бодрости и энтузиазма на целый день. Не забывайте и о важности последнего — вечернего — сеанса. Он всего за несколько минут помогал мне снять нервную перегрузку, накопившуюся за целый день. Вечерние, так сказать, формулы должны взывать к спокойствию и уравновешенности.

Главное в таких занятиях — непрерывность обработки своего сознания формулами воли.

“Помните, — писал Юрий Петрович Власов, — это не заботы, а характер в большинстве случаев “на-
раждает” человека язвами пищеварительного трак-
та, диабетом, сердечными неврозами, нарушениями
мозгового кровообращения и множеством прочих не-
дугов”.

Игорь МАКУЩЕНКО.

Енакиево, Донецкая обл.

ПРОЧЬ, ПСОРИАЗ

В 1968 году врачи обнаружили у меня псориаз. В ту пору я служил в армии в Казахстане и от чего заболел, понятия не имел. То ли это наследственное, то ли результат нарушения обмена веществ — я так и не понял. Знаю одно: псориаз преследовал меня в течение 23 лет. Избавился же я от него, можно сказать, случайно.

Весной 1991 года купил в киоске газету “Советский спорт”. Прежде я никогда эту газету не читал. А тут словно кто-то толкнул под руку. На второй странице обнаружил статью о раздельном питании. Был поражен простотой проблемы, затронутой Гербертом Шелтоном. С псориазом я тогда уже смирился и решил попробовать питаться раздельно и поголодать просто из интереса к идее.

Кстати, “Советский спорт” я тут же выписал, стал регулярно читать все, что публиковалось на второй странице. Уяснил для себя одно: первое и самое главное, что можно сделать, коли хочешь обратиться к здоровому образу жизни, — так это очистить организм.

Я взял рецепт очистки с помощью чеснока. (См. стр. 99.) Питие употребляется каплями с холодным молоком строго по схеме за 15—20 минут до еды. Всякий раз в качестве растворителя берется не более 50 граммов молока (четверть стакана). Каждый цикл длит-

ся 11 дней, затем такой же по длительности перерыв и повторяется снова до тех пор, пока питье не кончится.

Лично мне этого лекарства хватило почти на пять месяцев. После этого я стал отдельно питаться и голодать.

Голодал раз в неделю. Выбирал для этого понедельник. Причем не только ничего не ел, но и не пил. Если кому-то трудно сразу выдержать голодный день, то можно выпить немного обезжиренного кефира, простокваши или выпить полстакана чая без сахара, настоянного на травах: мята, подорожник, зверобой.

Очень важно еще вот что. За день до голодного не следует употреблять мясо, рыбу, яйца. Желательно только злаки, овощи, фрукты.

После голодания на следующий день можно выпить фруктовый сок или простоквашу. Я обычно ем свежие фрукты, запивая их кефиром, в обед готовлю каши на воде и без соли. Лучше всего овсяную или гречневую, но можно пшеничную или ячневую. После каши — сладкие фрукты. На ужин у меня суп из овощей или крупы с хлебом. В последующие дни питаюсь совершенно обычно.

Первое время я голодал строго 24 часа в неделю. Через два месяца перешел на 36 часов, через полгода — на 42. Схема выглядит так: последний раз в воскресенье ем до 18 часов. В понедельник ничего не ем и пью. Во вторник первый прием пищи только после 12 часов дня. Перед тем, как поест, выпиваю до стакана несладкого чая из трав.

Теперь несколько рецептов питания в остальные дни. В каждый прием пищи я стараюсь есть немного (столовую ложку) мелко нарезанных сельдерея, петрушки, редьки, редиса, зеленого лука. Добавляю сюда же ломтик репчатого лука или дольку чеснока. Завтрак в обычные дни — фрукты или каши. Кислые фрук-

ты заправляю сметаной, сладкие запиваю простоквашей. Бывает, что утром добавляю в меню салат из моркови, заправленный сметаной.

На работу обычно беру бутерброд с маслом или просто кусок хлеба, баночку сметаны или кефира. Беру иногда вареное мясо или жареную на постном масле рыбу.

Собственно, я никакой не вегетарианец. Я ем абсолютно все, но исповедую при этом шелтоновский принцип раздельности. Скажем, я ем мясо и хлеб отдельно. Мясо можно есть вместе с капустой, с овощами. Точно так же я не ем вместе хлеб и простоквашу.

Не хочу утверждать, что именно из-за голодания и раздельного питания псориаз у меня прошел. Но факт остается фактом: псориаз исчез. К тому же я похудел на 10 кг и теперь при росте 167 см вешу 65 кг.

Куда-то исчезли и пяточные "шипory" на обеих ногах. И вообще я чувствую себя прекрасно. Обычно встаю в 5 часов утра, принимаю холодный душ. 15–20 минут зарядка, затем пробежка 3–5 км и если есть время, 15–20 минут — упражнения с гантелями. Затем контрастный душ. Чередование теплого с холодным.

Вот, собственно, и все. На всякий случай оставляю читателям свой адрес.

Адрес: Наседкину Игорю, 340092, г. Донецк, ул. 230-й стрелковой дивизии, д. 22/47.

Я СТАЛА СОВСЕМ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Сколько времени нужно человеку, чтобы осознать необходимость здорового образа жизни? Кто-то задумывается над здоровьем тела и души в 30 лет, кто-то в 50, 70... Моя жизнь изменилась в 19 лет, и все началось с бега. Чтобы не отстать от сверстников в шко-

ле, я начала бегать. Сначала раз в неделю в воскресенье утром, по 2—3 км. Затем чаще и больше. При этом никогда не заставляла себя выходить на пробежку — все получалось само собой. Всегда было интересно планировать маршрут, выбирать нагрузку. Бегала одна и с подругами. Буквально сразу начала вести дневник тренировок, куда записывала время, нагрузку, самочувствие и даже погоду. Помимо бега, осенью и зимой плавала в бассейне, где была сама себе тренером. Все это продолжалось около 4 лет.

Потом почувствовала, что чего-то не хватает. Оказалось, холодной воды. Два года купалась аж до конца ноября. И вот только минувшей зимой окунулась в ледяную купель. А произошло это случайно. Встретилась с бывшим “моржом”, разговорились, он указал мне адрес клуба закаливания, где когда-то занимался сам. Не успела опомниться, как оказалась в проруби!

Тот, кто плавает в проруби, знает, что процедура эта приносит ни с чем не сравнимое удовольствие. Один человек даже сказал мне: “Ты, Мария, вроде наркомана. Кайф ловишь”. Да, меня “тянет” к проруби. Тянет так сильно, что, подбегая к ней после небольшой разминки, я думаю только о том, чтобы поскорее туда нырнуть.

В последнее время стала прислушиваться к своему организму. И, по-моему, купание в ледяной воде его очень даже устраивает. Мне кажется, что активизировать и “встряхивать” свой организм лучше с помощью именно этой процедуры, чем пить кофе, чай и всякие бульоны. Кстати, о последних. Прошлым летом мой организм подсказал мне, что пора прекратить есть мясные и рыбные блюда. Главной причиной отказа от этой пищи явилась ее несовместимость с тренировками. И действительно, бегать стало легче: у меня теперь нет проблем с долгим трех-четыре-

совым перевариванием котлет и мясных супов. Посла — и через 2 часа могу бежать без чувства тяжести в желудке.

На этот шаг меня подтолкнули и доводы Надежды Семеновы. Давно присматриваюсь к ее методике очищения организма, но не решаюсь применить к себе. Хочется сначала поговорить с человеком, прошедшим сквозь все эти этапы.

Голодаю по классической схеме, с обязательной очисткой кишечника и правильным выходом из голода. Воду пью при этом. Считаю, что она помогает почкам выводить яды из организма.

Не забываю о гимнастике. Раз в неделю по часу занимаюсь калланэтикой. Это комплекс упражнений со статической нагрузкой, то есть движения, повторяемые несколько раз в напряженном состоянии. Утренняя гимнастика — пресс и растяжка — обязательна.

И знаете, что происходит? Солнце стало светить ярче, ветер стал свежее и птицы поют громче. Хочется улыбаться. Себе самой и окружающим людям. Легче переживаешь трудности жизни, они постепенно переходят в разряд мелочей. Появляется желание жить, активно использовать каждый час. Я стала сдержаннее и рассудительнее. Научилась видеть в людях в первую очередь хорошее, понимать их и верить им. И еще начала осознавать свою нераздельность с Природой.

Верю, что люди наконец поймут, что пришло время взглянуть на свое тело и душу изнутри и дать возможность своему организму раскрыть все его способности и работать в полную силу. Верно сказано, что здоровье человека — в его руках.

Мария БУГАЕВА.

СВЕТ, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ГАСНЕТ

Вам где-то под 40, и вы уже со страхом ожидаете приближения старости. Между прочим, напрасно, ибо прежде всего от вас зависит, какой будет ваша старость.

На эту тему размышляет американский писатель Юстидж Чессер.

Спросите любого человека, чего он боится более всего? Ответ в шестидесяти, а то и более случаях из ста будет один — старости. Между тем, страх перед старостью — это, как правило, следствие отсутствия разумной подготовки к будущему в более ранние годы.

С годами мы неизбежно стареем. Но умственное и физическое ослабление с приближением пожилого возраста вовсе не обязательно. Это зависит от того, согласны ли мы, перестав стремиться к созиданию, прозябать годами или нет.

В течение всей жизни для каждого из нас абсолютно необходимо самовыражение. Оно находит выход в той самой созидательной деятельности. Хотя бы в самой малой сфере. Именно от отсутствия этой деятельности мы и страдаем в пожилом возрасте. Ведь не секрет: некоторые — старики уже в сорок лет. Другие остаются юношами и в семьдесят. Для того чтобы понять причины этой разницы, надо осознать, что человек имеет как бы три возраста.

Существует возраст, исчисляемый в годах, которому придают обычно гораздо большее значение, чем оно имеет на самом деле. Есть "телесный" возраст.

который может отнюдь не соответствовать среднефизическому состоянию данного возраста. И есть "умственный" возраст, который, вероятно, наиболее важен из всех возрастов.

Как же оставаться счастливыми одиноким людям и супругам в старости? Я знал 60-летнюю женщину, которая по физической активности и ясности мышления превосходила многих 25-летних. Я также встречал пожилых людей, чья энергия и умственная активность значительно превышали интеллектуальные и физические способности молодых людей.

Увы, никто не может избежать старости. Но тип ожидаемой старости в значительной степени зависит от вас. Вы сами выбираете этот тип и сотворяете его для себя. Правда, это делают немногие. Большинство подходит к старости, а фактически и ко всей жизни, самым что ни на есть стихийным образом.

Воображаемые беспокойства о "подкрадывающейся старости", которые одолевают столь многих людей среднего возраста, часто основаны на тревогах, свойственных людям всех возрастов, и не имеют совсем ничего общего с возрастом как таковым. Это надо иметь в виду.

Вы должны сами составить схему старости. Если в среднем возрасте служебные или домашние дела забирают у вас много внимания, особенно следите за тем, чтобы они не отстранили вас от прочих социальных интересов и деятельности.

Многие люди, особенно те, что не в состоянии конкурировать с молодыми, освобождают себя от интересов, не связанных непосредственно с работой или семейным кругом. Они заявляют, что у них нет таланта, времени или желания заниматься чем-то иным.

Но ведь не обязательно быть великим музыкантом, чтобы получать удовольствие от музыки. Не обязательно рисовать как гений, чтобы наслаждаться искусством. Не нужно обязательно быть одаренным в том или ином увлечении, чтобы оно сотворило для вас мир добра. Точно таким же образом, как вы откладываете на старость средства путем экономии или страхования, так же необходимо застраховаться от скуки. Если вы не развиваете интересы вне работы или вне семьи, вы будете страдать, когда уйдете с работы или освободитесь от домашних забот.

Если вы хотите запланировать счастливую старость, то лучшее время для этого — юность. Все славные приключения, вычитанные в книгах и пережитые вами или окружающими вас людьми, все, что расширяет кругозор и интересы и усиливает жажду жизни, способствует укреплению вашего реального “я”, с которым вам придется прожить вторую половину.

Старость — это то время, когда обозревается прошлое. Бессмысленно говорить человеку в 70 лет, что у него многие годы впереди. Он-то знает: большая часть жизни уже позади. Счастлив тот мужчина или та женщина, у кого было много приятного, что можно вспомнить. Мы лишь выигрываем, намеренно создавая основу для подобных приятных воспоминаний на каждом этапе жизненного пути.

Я знал одну женщину, которая много лет говорила, что до семидесяти лет будет упорно трудиться, а уж потом начнет путешествовать. Именно такой план жизни осуществили ее отец и мать. Однако дочь попала в автомобильную катастрофу и получила увечья, которые исключили для нее всякую возможность путешествовать. Мораль: никто из нас не знает, что го-

готовит для него судьба. Войны, несчастные случаи, разного рода перемены могут сделать невозможным осуществление планов, вынашиваемых годами. Откладывать задуманные планы — большая ошибка.

О, многие обещают самим себе, что позже найдут увлечение по душе. Другие уверяют себя в том, что когда сэкономят необходимую сумму, совершат кругосветное путешествие или содеят нечто другое, очень важное. Эта "откладываемая жизнь" опасна. Люди, которые откладывают все, что хотели бы сделать, отодвигают в сторону саму жизнь. Они не используют всех своих возможностей, довольствуются уровнем развития значительно ниже того, на который способны. Постепенно отсрочка желаемых дел становится привычкой. Более того, не только непредвиденные события мешают реализации цели, но во многих случаях сама цель с годами перестает быть привлекательной.

Делайте любое дело тогда же, как появилось желание его сделать. В этом случае вы сможете жить наполненной жизнью в соответствии с вашими наклонностями и возможностями, а не просто мечтами. Это поможет вам сохранить любознательность, что важно и что делает жизнь интересной, и не утратить духа приключений, который столь необходим для счастья.

Вполне возможно, что вам не удастся совершить задуманное, но вы должны хотя бы воспользоваться шансом. Только прозябающие следуют девизу: "Главное — спокойствие". Те же, кто планирует и идет своим курсом, получают опыт, дополняющий копилку, к которой можно обратиться в конце жизни.

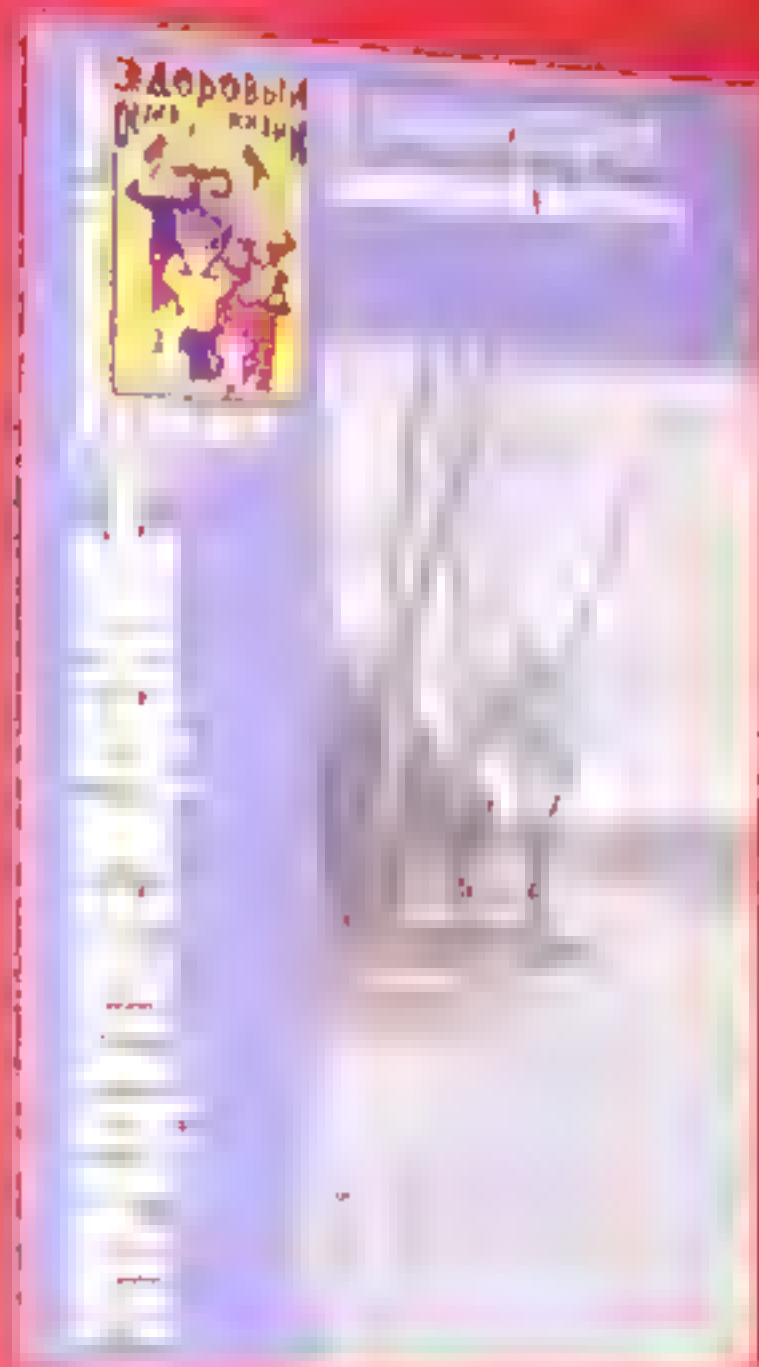
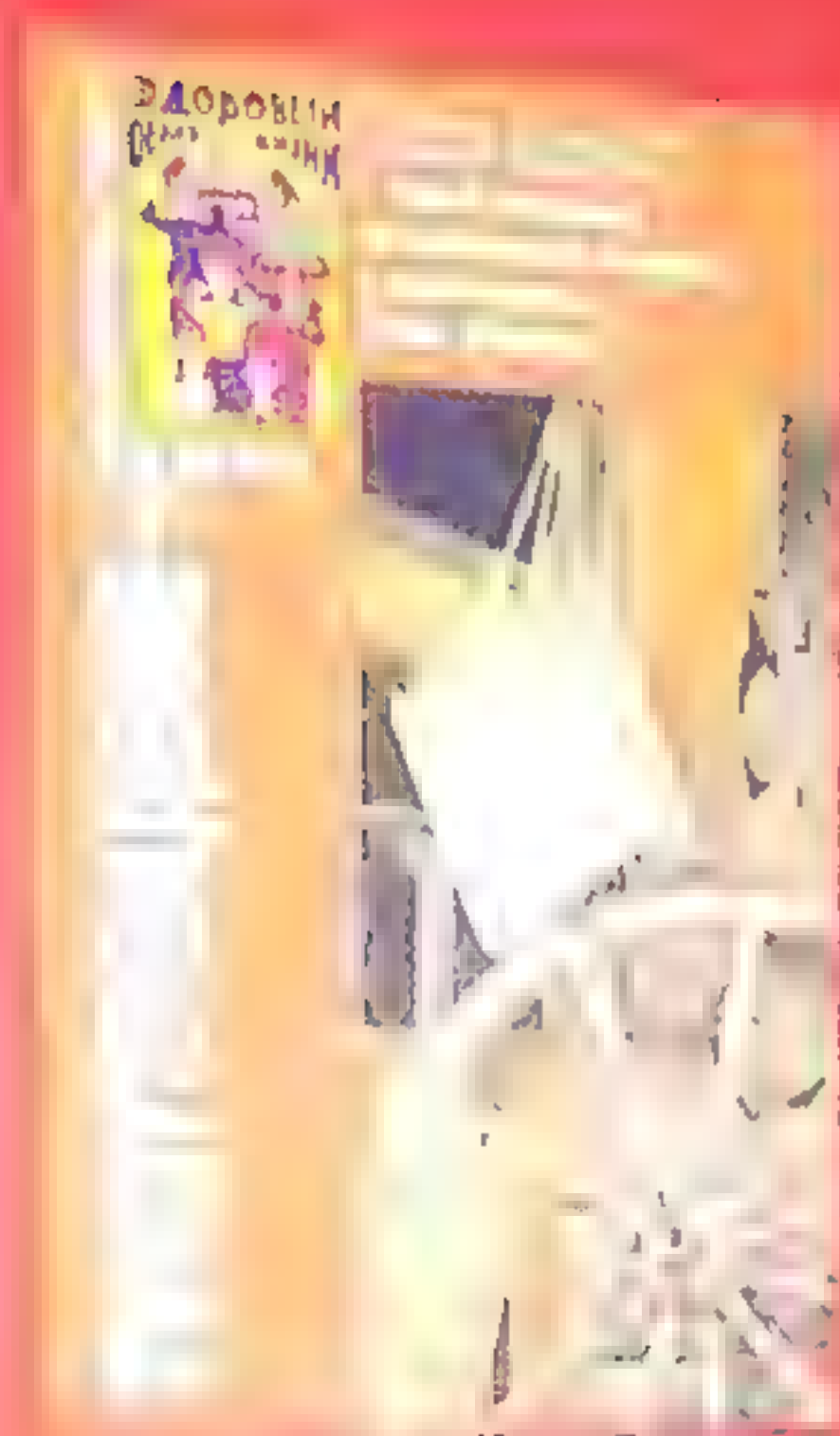
Можно написать целую книгу о мужчинах и женщинах, которые совершили прекрасные дела на скло-

не своих лет. Приведу лишь один удивительный случай, который касается, вероятно, неизвестного большинству читателей человека, а именно доктора Л. Мартин из Сан-Франциско.

Будучи профессором психологии в Стэнфордском университете, она вышла на пенсию в возрасте 65 лет. Психолог — она понимала значение в преклонном возрасте любой деятельности. Поэтому она основала сначала первую в США детскую клинику, а в возрасте за 70 лет — клинику для пожилых людей по адаптации к старости.

Фактор, который удерживает пожилых людей от новых дел после 70 лет, — это знание своих лет. Говоря: “Я слишком стар, чтобы чего-то достичь”, вы тем самым уже убедили себя, что вряд ли стоит пытаться что-либо сделать. Пожилые люди, которые остаются “молодыми” и удивляют друзей своей полезной и интересной деятельностью, принадлежат к числу тех, кто воспринимает свои года как вызов. Они полны решимости не быть побежденными, конечно, в пределах, подсказываемых здравым смыслом. Важно помнить, что свет жизни никогда не угасает.

250
БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»



**Готовятся к выходу в свет в серии
Библиотечка «ЗОЖ» в 2003 году:**

- «Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 7)
- «Ваши письма самое дорогое, что у нас есть» (часть 1)
- «Беседы с профессором Иванченко» (часть 2)
- «Вечера с Кларой Дорониной» (часть 3)

**Подписка на наши издания в объединенном каталоге
«ПРЕССА РОССИИ» в блоке «Здоровый образ жизни»
в разделе «Газеты»:**

- «Здоровый Образ Жизни» Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Индекс 50153.
- «Предупреждение». Индекс 26062.
- «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ».
Индекс 41777.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2003 №4/16/

ЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»



Более 240 рецептов
Более 120 заболеваний
178 адресов
156 невыдуманных историй

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Более 240 рецептов

Более 120 заболеваний

178 адресов

156 невыдуманных историй

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге
«Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 21.07.2003 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 240 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1491.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел писем и заказов розницы: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки:
(095) 261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91
(факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»».
123007, Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| <i>Два вопроса, поставленные подписчиками</i> | 4 |
| АЛЛЕРГИЯ | 6 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ | 8 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА | 18 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ | 42 |
| БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ | 54 |
| БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ | 59 |
| БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ | 64 |
| БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ | 66 |
| БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ | 78 |

| | | |
|----|---------------------------------|-----|
| 4 | <u>БОЛЕЗНИ ГЛАЗ</u> | 81 |
| 6 | <u>БОЛЕЗНИ КОЖИ</u> | 83 |
| 8 | <u>БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ</u> | 96 |
| 18 | <u>БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА</u> | 104 |
| 42 | <u>БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ</u> | 105 |
| 54 | <u>СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ</u> | 122 |

54

59

64

66

78

ДВА ВОПРОСА, ПОСТАВЛЕННЫЕ ПОДПИСЧИКАМИ

Начать второе полугодие придется с объяснений причин задержки номеров «Предупреждения Плюс. Библиотечки «ЗОЖ». А дело все в том, что 13-я московская типография, где мы печатали наш журнал раньше (до 2-го номера этого года включительно) задержала по техническим причинам выпуск части тиража этого самого 2-го номера. В результате чего на нас обрушился просто шквал негодования с жалобами, мольбами, требованиями и даже угрозами – мол, приедем в Москву, наведем порядок; пора прекратить это безобразие, перестаньте издеваться над людьми! Кошмар! И это после того, когда вышел сигнальный экземпляр уже 3-го номера – обложка его красовалась на первой полосе 12-го номера вестника «ЗОЖ». Так в чем же дело? Кто виноват и, самое главное, что делать, чтобы не допустить повторения такого в будущем?

На первый вопрос, а почти все в письмах спрашивали об этом, ответ таков: человеческий фактор. Сломалась в 13-й типографии брошюровочная машина, не выдержала нагрузки четвертьмиллионного тиража. А в этот момент директор издательства Владимир Степанович Морозов, ответственный за производство, был в отпуске, и сигнал о задержке части тиража не дошел ни до главного редактора вестника «ЗОЖ» А.М. Коршунова, ни до главного редактора журнала «Предупреждение Плюс» С.В. Андрусенко. То есть, наоборот, в Москве 2-й номер есть, в большинстве регионов тоже, 3-й номер сверстан – мы спим спокойно... И вдруг – гром среди ясного неба!

Дальнейшие действия нашего директора (упомянем еще раз его имя-отчество – Владимир Степанович Морозов) были такими: сменить типографию! И третий номер, посвященный «Золотым страницам «ЗОЖ», вышел в типографии «Красной Звезды» точно в срок и в полном объеме. А это вам и ответ на второй вопрос. Отныне журнал «Предупреждение Плюс» будет печататься в этой типографии и задержек с выходом номеров не будет. По крайней мере, по производственным причинам, то есть тем, что нам как-то подконтрольны. Остаются, конечно, еще звенья рассылки и доставки, но тут, мы надеемся, больших колебаний быть не должно. В любом случае, если вы не

получили журнал вовремя, то есть примерно через 2 недели после информации о выходе очередного номера в вестнике «ЗОЖ», позвоните в редакцию и справьтесь у Владимира Степановича о ситуации.

Мы скорбим по утерянным подписчикам – тираж «Предупреждения Плюс» не много, но снизился, и причины этого ясны.

И все же спасибо всем тем, кто сохранил верность и подписался на 2-е полугодие, терпеливо ожидая получения таки «Библиотечки «ЗОЖ». Особая признательность тем, кто, нещадно ругая нас за сбои, тем не менее не порвал с нами окончательно.

Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

А теперь немного о теме сегодняшнего выпуска – «Домашний доктор» – устами наших читателей:

«Решила сообщить, как и чем я вылечилась. Длительное время у меня не отходила желчь. Попадала в желудок. В результате – язва. Язву мне врачи вылечили, а желчь не отходит, а снова попадает в желудок, и все возвращается на круги своя. И вот я получаю «ЗОЖ» № 7 за 2000 год. В нем – заметка Назаровой «Восемь лет гастрита нет». Она лечилась соком каланхоэ. Я воспользовалась этим рецептом, и наступило чудо: после первых же дней приема у меня пропала боль в правом боку. Чувствую себя прекрасно. Дай Бог Александре Степановне здоровья». (**Галина Князева, Липецк**).

Или: «В июльском номере была напечатана рекомендация Николая Николаевича Штаба по улучшению зрения. Воспользовалась его советом, ибо с 1976 года читала, писала и смотрела в очках + 2,5.

Да, да, пишу в прошедшем времени, ибо сегодня я взяла ручку и написала вам письмо без очков». (**Мария Котова, Омск**).

«ЗОЖ»: Штаб советовал применять для лечения контрастные ванночки. Впрочем, не в этом дело. Ваши семейные рецепты – великая помощь страждущим в наше нелегкое время.

АЛЛЕРГИЯ

МНЕ ПОМОГ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ

Хочу поделиться опытом излечения аллергического дерматита активированным углем. В 1989 году по телевидению выступал врач. Речь в передаче шла о лечении аллергии. Я слушала передачу внимательно, так как 10 лет уже страдала аллергическим дерматитом. Каждый год в мае ноги и руки полностью покрывались красными пятнами, опухали. Боль была, как при ожоге. А затем начинался зуд. Фамилию врача не запомнила, но рецептом воспользовалась.

1 таблетка активированного угля на 10 кг веса (т.е. при весе 60 кг нужно 6 таблеток). Принимать 1 раз в день через 3 часа после еды (лучше на ночь). За 3 часа до приема таблеток и в течение 3 часов после приема ничего, кроме воды, пить нельзя.

Курс лечения — 45 дней. Пропускать дни нежелательно. При необходимости курс повторять. Таблетки растворять в теплой воде (250-300 мл). Рот после приема прополоскать.

Я каждый год проводила два курса лечения — с 1 апреля по 15 мая и летом. Лечилась в течение пяти лет. С каждым годом становилось лучше. И вот уже пять лет, как меня Бог миловал — не болею.

Вне зависимости от характера дерматита, активированный уголь будет очищать организм от ядов, и наступает улучшение состояния. В первый год можно провести 3-4 курса.

Адрес: Истоминой Валентине Павловне, 188540, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Красных Формов, 23-38.

НАМ ПОМОГЛИ ДОБРЫЕ ЛЮДИ

Огромное спасибо вам за то, что напечатали мое письмо с просьбой о помощи («ЗОЖ» № 7 за 2000 год). Теперь обращаюсь к вам с новой просьбой: поблагодарите через вестник всех, кто откликнулся на мой зов. Откликов пришло очень много, я еще продолжаю получать письма с различными советами. Еще раз убеждаюсь в том, что есть на земле добрые люди, сострадающие чужому горю. Извините, не могу ответить каждому лично. На это понадобилось бы слишком много времени, а его так не хватает.

В некоторых письмах содержатся просьбы написать, какие из присланных советов нам помогли (речь идет об аллергическом дерматите у 9-летнего мальчика: зуд и сыпь по всему телу. — *Прим. Адм.*). Вот один из них:

взять в равных частях йод, глицерин, нашатырный спирт, хорошо размешать, настоять ночь и после того, как раствор станет светлым, смазывать больные места.

Этот рецепт нам помогает. Наблюдаются улучшения. Лечились мы также травами. Пили желчегонный сбор, настой череды и плодов расторопши.

Адрес: Терешиной С. Б., 446031, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Гагарина, д. 47, кв. 48.

ИНТУИЦИЯ ПОДСКАЗАЛА: ПОМОГУТ МЕД И АЛОЭ

В вестнике № 4 за 2000 г. прочитала крик о помощи. У женщины полгода держится температура, врачи не находят причину заболевания. Очень похожая картина наблюдалась у моего мужа несколько лет назад. Совершенно неожиданно у него поднялась температура и держалась в течение нескольких дней на отметке 37,2-37,8. После сна подушка была совершенно мокрой. Целый месяц муж обследовался в клинике:

бесконечные анализы, рентген, прослушивания... Но температура и не собиралась снижаться. Так прошли в тревогах и сомнениях 3 месяца. Однажды я поехала навестить мужа в больницу. Взяла продукты, в том числе и мед, прихватила несколько листиков алоэ. Я *попросила его съесть утром натощак листик алоэ и «закусывать» медом.* Температура снизилась уже на следующий день. Врач удивилась, пожала плечами и через пару дней выписала его с диагнозом «аллергия». Я не могу объяснить, что подсказало мне попробовать мед и алоэ. Наверное, интуиция. Но попадание было точным. Со временем выяснилось, что это была действительно аллергия на куриный помет.

Адрес: Плаховой Э.В., 403670, Волгоградская обл., Ольховский р-н, с. Солодча.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Боли в сердце, гепатит В, гипертония, гипотония, инсульт, инфаркт, мигрень, паралич, тахикардия, тромбоз, укрепление сердечной мышцы, холодные руки-ноги.

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТЬ? КАМЫШОМ!

Добрый день! Хочу поделиться своим рецептом. Когда мне было 50 лет, работал я на крановом заводе шофером-испытателем, наглотался много дыму, и начало у меня барахлить сердце. Моя жена слышала от своего отца, что сердце можно лечить камышом.

Дело было в марте. Поехал я, нарезал мстелок камыша. Они были уже в пуху, ну, ничего страшного, — заварили кипятком, положили щепотку мяты и стал пить по 2—3 глотка как можно чаще. Сердце успокоилось за пять дней. А через полторы недели боли во-

зобновились. Я опять попил камыша, и не тревожило меня сердце лет одиннадцать. Все эти годы я и в лес ходил, и на охоту. Друзья-охотники хвалили: ты выносливый, как лось!

В 61 год снова заболело — я снова за камыш: попью несколько дней, и на полтора года хватает. Сейчас мне 74 года. Жену свою тоже лечу камышом, если давление подскочит или стресс случится. Вот такая чудесная смесь.

Заготавливать камыш лучше всего в сентябре—октябре. Если метелки большие, то на 700-граммовый чайник надо положить 2—3, а если маленькие метелки, то побольше. Заваренный камыш будет похож на чай.

Еще добавлю, что камыш нельзя использовать тем, у кого низкое давление.

А еще он обладает мочегонным эффектом. Вот и все, пользуйтесь, здоровья вам.

Адрес: Василенко Алексею Алексеевичу, 403888, Волгоградская обл., г. Камышин-18, ул. Витебская, д. 49.

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Как-то стало сердце болеть, сначала вроде жаром обдаст, потом сильно заколотит. От одной старушки я получила совет:

пить йод, начиная с одной капельки и довести до 9, запивая молоком.

С тех пор прошло 35 лет, я чувствую себя нормально.

Адрес: Алтуховой А. М., 644060, г. Омск, ул. Крыловская, д. 54а, кв. 29.

НУ ПРЯМО КАК В СКАЗКЕ

Как-то я писала в «ЗОЖ» с просьбой прислать народные рецепты от хронического гепатита В — болеет мой 7-летний сын. Пришло много откликов с различными рецептами, мы начали лечиться и надеемся, что они нам помогут. Но тут случилось вот еще что. При-

мерно месяц назад заболел мой брат — тоже гепатит В, и я попробовала его пролечить по одному из присланных нам рецептов. Вот его суть.

Нужно купить три одинаковых по размеру лимона — на каждый день по лимону. В первый день выжать сок из одного лимона и добавить 1 чайную ложку питьевой соды, перемешать и выпить утром натощак за час до еды 1 раз в день. То же повторить на 2-й и 3-й дни.

После чего брат сдал повторно анализы, и врач усомнился, а был ли гепатит? Ну прямо как в сказке.

Так что спасибо всем за доброту. Желаю здоровья.

Адрес: Егоровой Елене Владимировне, 603053, Н.Новгород, ул. Дяконова, д.28, кв.8.

ГИПЕРТОНИИ — РОЗЫ

От гипертонии спасаюсь лепестками розы. Всю весну и лето собираю и сушу лепестки. А осенью и зимой складываю их в маленькую наволочку (или мешочек) и кладу под подушку. Ночью вдыхаю чудесный аромат, и это избавляет от гипертонии.

Адрес: Сухаилиновой Галине Владимировне, 367003, г. Махачкала, Дагестан, ул. Нахимова, д. 24, кв. 13.

ПИХТОВОЕ МАСЛО СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Вестник выписываю около года и рада каждому номеру, как встрече с добрым другом. Очень много полезных советов отбираю для себя. Таблетки никогда не любила и редко их принимала. А последние 10 лет не пью совсем. Болячки, конечно, есть, но стараюсь о них не думать, а заботиться, так сказать, об организме в целом. Люблю воду. Заметила, что холодной мне не подходит — часто простужаюсь. А вот в теплой могу купаться часами. Как можно чаще повторяю настрои Сытина. Особенно перед сном. Засыпаю незаметно.

Ну, а теперь совет из личного опыта.

От высокого давления я спасаюсь пихтовым маслом:

на чайную ложку сахара 5 капель масла, подержу во рту, пока не растает, глотаю, ничем не запиваю. 1 раз в день, курс – 1 месяц.

Адрес: Ручновой Евгении Александровне, 680042, г. Хабаровск, ул. Шелеста, д. 116, кв. 108.

СЕМЕНА ЛЬНА И ЛУКОВАЯ ВОДА ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Этот рецепт хорош для тех, у кого повышенное давление.

2 ст. ложки семян льна залить 0,5 л кипятка в термосе и оставить на ночь, периодически встряхивая, утром натощак выпить 1 стакан настоя, предварительно встряхнув, не процеживать. Второй стакан выпить перед ужином. Нормализуется и работа кишечника. Курс лечения – месяц, затем перерыв 2 месяца. Далее – по самочувствию.

Семя льна, как, впрочем, и большинство трав, нельзя применять постоянно, поэтому во время перерыва поддерживать нормальное давление можно луковой водой.

Луковицу средних размеров в шелухе положите в стакан, залейте холодной водой и оставьте на ночь. Утром натощак выпейте эту воду. И так каждый день с новой луковицей. Удивитесь результатам.

Адрес: Языковой Т. Н., 603136, г. Н. Новгород, ул. Малиновского, д. 6, кв. 44.

РЕЦЕПТ ОТ ПОНИЖЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

50 г натуральных поджаренных смолотых зерен кофе Арабика, 0,5 кг меда и сок 1 лимона. Все смешать и принимать по 1 ч. ложке через 2 часа после еды.

Адрес: Медведевой В. В., 301650, Тульская обл., г. Узловая, ул. Завенягина, д. 12, кв. 77.

ВОТ ТЕБЕ И БОБЫ!

Моей бабушке было 70 лет, когда ее парализовало: не могла сидеть, рука не двигалась, половину лица

перекосило, рот не закрывался, речь исчезла. Словом, сами знаете, что такое инсульт.

Врачи прописали лекарства, полагающиеся в таких случаях, но наряду с ними бабушка по совету добрых людей в неограниченном количестве пила отвар из бобов. Готовили его так:

бобы вместе со стручками, листьями, корнями и стеблями мыли, клали в кастрюлю, заливали кипятком и ставили на край теплой печки. Все это прело, настаивалось, и бабушка пила.

Уже через три недели она была на ногах. От последствий инсульта остался только перекос лица, но бабушка продолжала пить настой бобов, и через полгода все вошло в норму. Точной пропорции — сколько воды и сколько бобов — не соблюдали. Бабушки уже нет в живых, поэтому ничего уточнить не могу. Знаю только, что можно использовать не только свежее растение, но и сухие корни, стебли и створки. И еще добавлю, что чем раньше начать пить настой, тем лучше.

Ижевск, Елена.

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ «ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ»

В 5-м номере вестника за 2000 год был опубликован мой рецепт растирания для тех, кто перенес инсульт. Я допустила неточность — забыла упомянуть хрен и не указала, что нужна *только сухая кожура* черной редьки (в рецепте написано: «мелко порезать 1/2 стакана черной редьки»). В этом-то вся суть лечения.

Поэтому уточняю рецепт растирания:

0,5 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мякоть используйте в салаты); 0,5 стакана сухого измельченного листа хрена; 2-3 штуки горького сухого мелко покрошенного красного перца; 1 горсточку перегородок грецкого ореха; 1 горсточку кожурок кедрового ореха; 0,5 л тройного одеколона (или спирта, или водки). Настоять 7-9 дней. Растирать тело досуха от макушки до пяток.

Помогает всем — и взрослым, и детям — при шейном миозите, остеохондрозе, радикулите, лечит нервы, эффективно после инсульта, при параличе, от укуса насекомых, при простуде и т. д. Хорошо после бани, ванны, но на ночь все же нежелательно, так как бодрит и повышает работоспособность.

Кому за 50, пользуйтесь почаще: предупредите инсульты и инфаркты.

На себе испытала много раз, а мне за 60.

Желаю успешного лечения всем!

Адрес: Углановой Лидии Андреевны, 450032, г. Уфа, ул. А. Невского, 30-66.

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ ЛЕЧЕНИЯ ЛИМОНАМИ

В «ЗОЖ» № 6 за 2000 год вы опубликовали присланные мною рецепты из личного опыта «Хрен, соль и чеснок не подведут». Я упомянула о том, что моя мама, у которой было больное сердце, вылечила его лимонами и в итоге прожила 84 года. С тех пор идет вал писем, в которых люди просят уточнить рецепт и спрашивают, сколько лимонов нужно съесть. Я писала, что мама съела 34 лимона. Почему именно столько — не знаю, так мне сказали. Наверное, потому, что положение моей мамы было очень серьезное — ведь она в 40 лет перенесла инфаркт. Скажу только, когда у меня в те же 40 начались проблемы с сердцем, я пролечилась 15 лимонами. Сейчас мне 64.

Теперь о том, как и сколько нужно есть лимонов. Лучше покупать те, что покрупнее, если позволяют средства, и, естественно, не обязательно все количество сразу. Благо сейчас в лимонах дефицита нет.

Утром помойте один лимон, нарежьте его кружочками вместе с кожурой, пересыпьте сахаром и в течение дня за несколько приемов небольшими кусочками съешьте за 30 минут до еды и через час после.

Еще раз повторю: количество, видимо, зависит от

состояния человека, от серьезности заболевания. Я не врач, поэтому ничего конкретного никому посоветовать не могу. Я просто описала случай из жизни нашей семьи. Думаю, что вреда лимоны не принесут никому.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901, Армавир, Краснодарского края, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

ЕСЛИ У ВАС БЫЛ ИНФАРКТ

Хочу предложить лично проверенные рецепты.

- Если вы перенесли инфаркт и у вас одышка и боль за грудиной при ходьбе, нужно взять 3 средних лимона, помыть с мылом, сполоснуть, нарезать на 4 части, выжать сок в отдельную посуду, а кожицу мелко порезать в эмалированную кастрюльку и через чеснокодавку выдавить туда же 1 среднюю головку чеснока. Эту смесь залить 1 л кипятка. Накрыть крышкой и настоять сутки. Через сутки процедить смесь и в нее налить сок. Размешать. Пить ежедневно утром натощак за 30 минут до еды. Улучшение наступает быстро.

- При гипертонии 1 ст. ложку кукурузной муки залить на ночь 1 ст. горячей воды (но не кипятком), размешать. Накрыть блюдцем. Утром натощак пить только отстоявшуюся светлую воду. Глотков 6-7. Давление на 2-3-й день стабилизируется.

Адрес: Станкевич Галине Поликарповне, 400081, г. Волгоград, ул. П. Осипенко, д. 47.

ЧЕСНОК ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Хочу поделиться рецептом от головной боли, который сама использую уже 3 года.

Беру 200 г подсолнечного нерафинированного масла и одну среднюю головку чеснока. Чеснок чищу и мелко режу или даблю. Потом кладу чеснок в масло, закрываю банку и ставлю в холодильник. Наутро беру 1 чайную ложку только что полученного лимонного сока и 1 чайную ложку чесночного масла из холодильника (чеснок осядет на дно банки, взбалтывать не нужно), смешиваю и выпиваю за 30 минут до еды 3 раза в день.

На вкус не очень приятная жидкость, но помогает стопроцентно. Я несколько лет мучилась головными

болями. Иногда сутками не могла подняться с постели. Если кому-нибудь поможет — буду очень рада.

Адрес: Похиловой Г. В., 413105, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Золотовская, д. 50.

УЖЕ 4 МЕСЯЦА БЕЗ ТАБЛЕТОК

Услышала по радио, как снимать головную боль любого происхождения. Меня 35 лет мучили приступы мигрени. Чем только не лечилась: прикладывала капустный лист, пила таблетки... И вдруг так просто!

Большие пальцы вставляем в уши и нажимаем на козелки изнутри вперед и немного кверху к глазам, надавить-отпустить и так 3 раза через 1-2 минуты.

Головная боль проходит очень быстро, даже снижается давление, словом, 4 месяца живу без таблеток.

Адрес: С. Л. Ф., 624939, Свердловская обл., г. Карпинск-6, ул. Мира, д. 66, кв. 42.

МОЛОКО ТОМИТЕ ДО ТРЕТЬЕЙ ПЕНКИ

При параличе помогает следующий проверенный состав:

в эмалированную кастрюльку налить стакан козьего молока и положить 0,5 стакана очищенных кедровых орешков, томить в духовке или на плите так, чтобы смешалось три пенки: то есть покроется молоко пленкой, размешать, но с огня не снимать, затем образуется вторая и третья пленка. Орешки хорошо размякнут. Добавить полчайной ложки меда. В остывшее молоко добавить проросшие размолотые ростки пшеницы. Пить теплым хотя бы 2 раза в день.

Адрес: Тюлину А. Н., 607680, Нижегородская обл., Кстовский р-н, д. Афоново, ул. Зеленая, д. 67, кв. 55.

ПЕЛАГЕЮ ПЕТРОВНУ ВСПОМИНАЮ ДОБРЫМ СЛОВОМ

Когда мне было 28 лет, я перенесла операцию по поводу удаления камня из почки. После операции на-

чалось осложнение: появился тромбоз глубоких вен нижней конечности.

В 33 года меня настолько мучили боли, что через каждые 200-300 метров приходилось останавливаться, чтобы передохнуть. Однажды пожилая соседка, увидев мои страдания, посоветовала такой рецепт:

1 стакан сока репчатого лука (только не синего) и 1 стакан меда смешать и держать этот состав 3 дня при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник на 10 дней. Пить по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Если бы вы знали, как мне помог этот рецепт. Уже через два месяца я могла бегать. И с тех пор тромбоз не беспокоит — мне уже 61 год, хотя периодически, с интервалом в несколько лет я принимаю состав для профилактики. До сих пор добрым словом вспоминаю соседку-бабушку Пелагею Петровну, когда свободно прохожу без усталости по 6-8 километров.

Адрес: Лебедь Галине Ивановне, 626100, Тюменская обл., г. Тобольск, 6-й мкр-н, д. 27, кв. 49.

«ЗОЖ»: Этот рецепт был опубликован в вестнике «ЗОЖ» № 5 за 1999 год. Повторили мы его по просьбе Т. Е. Игнатьевой (433301, Ново-Ульяновск, ул. Ремесленная, д. 8 «а», кв. 4), которая воспользовалась им и, получив замечательный результат, попросила еще раз напечатать в вестнике. Теперь и она вспоминает Пелагею Петровну добрым словом.

СОСТАВ ДЛЯ СЕРДЦА

Хочу дать рецепт для укрепления сердца. Многим он помог. Готовятся отдельно два состава.

Состав первый: мед натуральный (лучше майский) — 500 г и водка — 500 г. Оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне и, постоянно помешивая, довести до образования на поверхности смеси сплошной молочной пленки. Затем убрать с огня. Дать отстояться.

Состав второй: 1 литр воды вскипятить, взять по щепотке следующие виды трав: пустырник, сушеницу топяную, измельченный корень валерианы, спорыш и ромашку. Травы заварить 1 л кипятка и полчаса отстоять. Можно ис-

пользовать для этого термос. Процедить через несколько слоев марли. Первый состав смешать со вторым и поставить в темное место на три дня.

Прием: первую неделю — по чайной ложке два раза в день (утром и вечером), вторую неделю и до конца приема — по столовой ложке два раза в день — также утром и вечером. После 7–10 дней перерыва вновь приготовить состав и продолжить лечение, полный курс которого — 1 год.

Может создаться впечатление, что лечение не дает должного эффекта, но он проявится: со временем вы забудете о боли в сердце, избавитесь от атеросклероза, стенокардии, ишемии и гипертонии. Главное — регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложечки.

«ЗОЖ»: Далее приписочка: «Пишите мне до востребования». А на конверте значится только: «Ижевск». Видимо, автор этого рецепта забыл (или забыла) назвать себя. Так что писать «до востребования» некому. Впрочем, надеемся, что этот человек, по всей вероятности, читатель вестника, еще пришлет нам не одно письмо, и мы-таки узнаем его имя. Рецепт же, несмотря на его анонимность, решились опубликовать по одной причине: он прост, доступен и, по утверждению автора, очень эффективен.

ГРЕЕМ РУКИ-НОГИ ПЕРЦЕМ И ГОРЧИЦЕЙ

В 30 лет у меня стали мерзнуть руки и ноги, при этом летом. Обращалась в больницу, врач только пожимал плечами, а лечить — не лечил. А вылечила меня моя бабушка, и рецепт очень простой.

Возьмите 0,5 литра водки или спирта (разведенного), 2 столовые ложки (ровно с краями) свежей сухой горчицы, 1 столовую ложку крупной зернистой соли, 2 стручка жгучего красного перца (перец порезать). Все это засыпать в бутылку, закрыть и поставить в теплое место. Времени взбалтывать, чтобы соль растворилась, горчица разбухла, а перец дал настойке красный цвет. На ночь взболтайте еще раз, чтобы все поднялось от дна к пробке, и намочите те места, которые мерз-

нут. Именно намочите, а не втирайте. Пусть руки и ноги просохнут, наденьте носки, а руки во время сна старайтесь держать под одеялом, то есть в тепле. Утром руки помоете, а ноги не надо мыть: настойка не печет и не жжет. Если не помогает в течение недели, не расстраивайтесь, продолжайте делать.

Адрес: Янченко Тамаре Федоровне, 692350, Приморский край, Новосысоевка, ул. Советская, д. 7.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

Ангина язвенно-гнойная, головная боль, астма бронхиальная, бронхит, гайморит, гланды, голоса пропадание, грипп, кашель, насморк, ОРЗ, отит, неврит, тугоухость, плеврит, простуда, температура, ринит вазомоторный, тонзиллит, туберкулез, уха воспаление, храп, шум в ушах.

БАБУШКИНЫ НАСТОЙКИ

Лет 20 назад у меня была сильная ангина. Уточню диагноз: язвенно-гнойная ангина. Ясное дело, дали больничный, выписали кучу рецептов. В аптеку я, конечно, не пошла, предпочла лечиться настойкой календулы. Несколько раз в день столовую ложку настойки брала в рот, не проглатывая, держала у миндалин столько, сколько могла выдержать. Через два дня на повторном приеме признаков болезни не было.

Рецепт настойки: 1 стакан сухой календулы залить 0,5 л водки, настоять 10 дней, процедить.

От головной боли я спасаюсь настойкой каштана. Однажды у меня сильно болела голова. Две недели мучилась, принимала много таблеток, но результата положительного не было. И я решила выпить настой-

ку каштана 25-30 капель на 1/2 стакана воды. Быстро забыла о своих болях. Настойка, кстати, рассасывает тромбы, лечит геморрой, снижает давление.

Готовят ее так: 50 г цветов или плодов каштана залить 0,5 л водки, настоять в темноте 10 дней, процедить. В заключение скажу, что все это знаю от своей бабушки.

Адрес: Дубининой З. Д., 357350, Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентуковская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 18.

КАК МАМА ВЫЛЕЧИЛА ОТЦА ОТ ПЛЕВРИТА

Мой отец вернулся с войны в 1945 году. Приобрел там плеврит. Мама лечила его составом, который потом варили и мы.

300 г меда (лучше майского), 300 г бараньего жира (нутряного), 300 г топленого масла (несоленого), 1 шоколадка 100 г (лучше сливочный). Все это варится так: жир бараний вскипятить с маслом, а мед с шоколадом. В кипящий мед с шоколадом медленно влить масло с жиром, постоянно помешивая, пока не загустеет. Как загустеет, разлить в поллитровые банки и поставить в холодильник.

1 ст. ложку этой смеси растворить в горячем молоке. Если нет молока, можно в кипятке. Пить за полчаса до еды 3 раза в день.

От бронхиальной астмы знакомая вылечилась в 1984 году по моему рецепту:

0,5 л сока живого дерева (лучше 3-летнего), 0,5 л меда (лучше майского), 0,5 л водки или спирта – смешать и настаивать 12-15 дней в сухом прохладном темном месте.

Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Выпить весь состав. Через месяц повторить курс лечения.

Адрес: Панкеевой Людмиле Матвеевне, 654919, Кемеровская обл., Новокузнецкий р-н, п. Елань, 3 СТЭ.

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ «ОТ БРОНХИТА И ПНЕВМОНИИ»

В вестнике «ЗОЖ» № 22 за 1999 год вы опубликовали мой рецепт «От бронхита и пневмонии». До сих пор идут письма с вопросами и просьбами уточнить,

как готовить смесь и сколько раз в день ее принимать (в предыдущей публикации было написано: «4–6 столовых ложек в день», и люди спрашивают: это одноразовая доза или ее пьют в несколько приемов?). Поскольку отвечать на каждое письмо у меня нет возможности, вновь пишу свой рецепт в вестнике с уточнениями.

Взять 500 г очищенного измельченного на мясорубке репчатого лука, 400 г сахарного песка, 1 литр холодной воды, 50 г меда. Лук, воду, сахар смешать в эмалированной кастрюле, поставить на горячую плиту до закипания. После закипания огонь убавить и на медленном огне кипятить 3 часа. Жидкости получится 1 литр с небольшим. Снять с плиты, остудить до 60–70°C и только потом добавить мед (от сильного нагревания мед теряет лечебные свойства). Не цедить. Остудить, перелить в литровую посуду, закрыть крышкой, поставить в дверку холодильника, где лекарство и будет храниться, пока пьете. Пить надо теплым, комнатной температуры по 1 ст. ложке в течение дня 4–6 раз за 15–20 мин. до еды. Доза приема одинакова и детям, и взрослым.

Я делала так. С вечера наливала в стаканчик дозу, которую предстояло выпить за день (4–6 ложек), и она стояла при комнатной температуре на столе в кухне день. Интервал между приемами установите сами, например, с 8 утра до 8 вечера через 3 часа. Количество ложек можно увеличить или уменьшить в зависимости от тяжести болезни. Пить надо долго, повторяя курс лечения через каждые 3 месяца, пока не излечитесь. Вреда от лечения никакого не будет. При этом оно всем доступно по сравнению с аптечными препаратами. От кашля знаю еще один рецепт, особенно он хорош детям.

Сварить вкрутую 1–3 яйца, вынуть желтки и смешать с равным количеством меда. В течение дня раза 4–6 по 0,5 ч. ложки смеси брать в рот, сосать, как конфетку, чтобы смазывалось горло, и глотать.

Если кашель не запущен, за 2 дня проходит. Дети это лекарство любят. Лучше принимать его до еды.

Адрес: Сапуновой М. С., 673310, Читинская обл., Крымский р-н, ст. Дарасун, ул. Читинская, д. 5, кв. 6.

...ГАЙМОРИТ

Хочу предложить недорогой проверенный рецепт. Недавно вылечила внука, ему уже собирались делать прокалывание, но мест в больнице не оказалось.

Вот мой рецепт: высыпать в кастрюлю три пачки лаврового листа и залить кипятком на 4-5 см выше листа. Кастрюлю накрыть и настаивать 15-20 минут. После этого взять две мягкие теплые тряпочки (или два маленьких вафельных полотенца) и смочить их этим настоем. Настой должен быть хорошо теплым, но не настолько, чтобы обжечь лицо. Тряпочкой закрываем лицо – от рта до лба. Как начнет остывать – выжимаем другую тряпочку и кладем ее. Если раствор остыл, его можно подогреть, но не кипятить.

Делать это лучше перед сном 1 раз в день по 20-30 минут. За 10 дней гной весь выйдет, и больше не будет этой болезни. Моему внуку хватило 7 процедур. Настоя хватает на 2-3 дня.

Кому поможет, я буду очень рада, а поможет обязательно, Здоровья всем.

Адрес: Сайко Людмиле Михайловне, 660052, г. Красноярск-52, а/я 19708.

КАЛИНА С МЕДОМ ОТ ГАЙМОРИТА

Ко мне в руки случайно попал вестник «ЗОЖ». В одном из номеров прочитала просьбу о том, как лечить гайморит. У моей дочери был гайморит, ей предложили операцию. Сидя в очереди на прием к врачу, она разговорилась с одной пожилой женщиной, и та посоветовала ей рецепт, некогда проверенный на себе.

Смешать 1 стакан сока калины и 1 стакан меда, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Смесь хранить в холодильнике, но принимать комнатной температуры. Я начала поить дочь. Уже на 20-е сутки мы прекратили лечение и обошлись без операции. Лечились месяц.

Однажды я заболела гриппом, и у меня нос сильно заложило. Я вспомнила этот рецепт и стала пить смесь. На третий день у меня пошла темная слизь, потом выделения стали все светлее и светлее. Состав, кста-

ти, хорошо снижает давление. И еще. В 18 лет я очень сильно простыла, и меня буквально замучили ячмени. Работать не могла, а больничного не давали. И вот одна работница мне посоветовала, что, как только зачесется глаз и вот-вот появится ячмень, это место нужно натирать заточенным зубчиком чеснока и сколько можно терпеть. Все как рукой снимает. До сих пор и не вспоминаю о ячменях, а мне уже 63 года. Бог даст, может, и вам помогут мои рецепты.

Адрес: Ганиной А. П., 420059, Татарстан, г. Казань, ул. Халева, д. 1, кв. 70.

От гайморита и туберкулеза легких спасает луковая ингаляция.

Туго завязать глаза плотной тканью, накрыться простыней и под ней тереть на терке луковицу, вдыхая ее запах сколько хватит духу (1—2 минуты). Процедуру повторять как можно чаще. Совет опробовал безнадежно больной с открытой формой туберкулеза, который живет и здравствует уже более 30 лет. Снят с учета. Этот же рецепт испробовал на себе больной с хронической формой гайморита. Результаты отличные, излечился полностью.

Адрес: Осиповой Галине Петровне, 456563, д. Шеломенцево, Еткульского р-на, Челябинской области.

...ГЛАНДЫ

Здравствуйтесь, зожевцы! Меня заставило написать вам письмо девушки, которая хочет избежать операции по удалению гланд. Я, к сожалению, удалила их в молодом возрасте и только после этого на юге узнала очень простой способ, который позволяет избежать операции. Я этот рецепт проверила на своих близких и друзьях.

Нужно купить лист эвкалипта (желательно на базаре), выбирать такой, чтобы листочки не были проглажены, а высушены естественным путем. Затем вскипятить литр

воды, положить на дно банки щепотку листочков (предварительно их помяв), залить кипятком и накрыть крышкой. Примерно через час листочки всплывут, как чайники, и дадут настой, похожий на крепкий зеленый чай.

Нужно, пока настой еще теплый, хорошо прополоскать им рот, а потом выпить сколько сможете. Желательно пить вместо воды. Через месяц такого питья железы будут абсолютно здоровыми.

Адрес: Ястребовой Светлане. 662990, г. Железнодорожск, Юбилейный проспект, д.8, кв. 127.

ПРО АНИСОВЫЕ СЕМЕНА, КОНЬЯК И РАСТВОР ЛЮГОЛЯ, ИЛИ КАК ВОССТАНОВИТЬ ГОЛОС

В одном из номеров вестника в рубрике «Отзовитесь» мне попало письмо с просьбой подсказать, как восстановить голос.

Я педагог. Обычно к концу учебного года у нас, учителей, устают голосовые связки. Чтобы снять эту усталость, летом, во время каникул, нам дней 15-20 смазывают горло раствором люголя. Этой процедуры хватает на следующий учебный год.

Есть и еще один способ, как быстро восстановить голос.

Влить в кастрюлю 1 стакан воды, насыпать туда полстакана анисовых семян, кипятить 15 минут. Затем семена выбросить, а отвар кипятить с одной четвертью стакана меда 5 минут. Затем влить туда 1 ст. ложку коньяка. Пить по 1 ст. ложке каждые полчаса. Голос восстанавливается в один день.

Адрес: Добреновой Людмиле Николаевне, 660037, г. Красноярск, а/я 20990.

КАК Я СПАСАЮСЬ ОТ ГРИППА И АСТМАТИЧЕСКОГО БРОНХИТА

1 кг чеснока режу, кладу в 3-литровую банку и заливаю 1,5 л воды. Банку закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю 15-30 дней. Утром в 0,5 стака-

на молока вливаю 1 ч. ложку настойки и выпиваю. Через 20 минут завтракаю. Пить настой начинаю в октябре, пью всю зиму, весну, летом — перерыв.

Адрес: Медведевой В. В., 301650, Тульская обл., г. Узловая, ул. Завенягина, д. 12, кв. 77.

ОТ ГРИППА И ПРОСТУД ЛЕЧУСЬ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ

Мне 70 лет, но я лишь недавно стала подписчицей вашего вестника. Всякий раз, когда я читаю «ЗОЖ», меня удивляет доброта людей, которые от чистого сердца делятся с читателями своим опытом, сообщая, как они избавились от той или иной болезни.

Мне тоже есть о чем рассказать. Я страдала целым комплексом заболеваний (бронхит, трахеит, грудной остеохондроз, грудная жаба). Я не могу жить без свежего воздуха; зимой у меня всегда открыты форточки, а летом — окна. В квартире сквозняк.

Я постоянно простужалась. Просыпалась от кашля и от того, что у меня першило в горле. И, конечно же, часто болела гриппом. Но за последние шесть с половиной лет я забыла о нем. Мне помогло обыкновенное подсолнечное масло, которое, как я узнала, обладает способностью согревать.

Я покупаю полиэтиленовую бутылку нерафинированного подсолнечного масла, ставлю в холодильник, и как только запершит в горле, тут же нагреваю над газом столовую ложку, наливаю в нее масло и медленно, делая 5-6 глотков, выпиваю. Если в горле продолжает першить, выпиваю вторую ложку, но обычно бывает достаточно одной. Это средство надо принимать сразу же, как только вы почувствуете, что заболеваете.

...Однажды, дожидаясь на остановке автобуса, я сильно озябла, у меня начался кашель и запершило в горле. Добравшись до дома, я тут же выпила ложку масла, потом — полстакана горячего чая, а затем — еще одну ложку масла. Минут через 20 пообедать.

съев при этом две дольки чеснока, погрела руки и ноги на батарее — и простуда отступила.

Адрес: Вахрушевой Таисье Федоровне, 612900, Кировская обл., Вятские Поляны, ул. Мира, д. 51, кв. 5.

ВСКИПЯТИТЕ МОЛОКО И НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЛОЖИТЬ В НЕГО МАСЛО

Не могу объяснить с точки зрения медицины механизм действия нижеприведенного рецепта, но всем, кому бы ни советовала его, помогло. Будучи еще совсем молодой, я как-то простыла, начался сильный кашель. Особенно тяжело было по ночам. Одна женщина подсказала такой рецепт: в стакан молока положить 7 граммов сливочного несоленого масла и кипятить на медленном огне 7 минут.

Пить теплым маленькими глотками утром и вечером. У меня кашель прошел через три дня. Буду рада, если рецепт поможет читателям вестника «ЗОЖ».

Адрес: Бурковой Л. К., 454078, Челябинск, Южный бульвар, д. 43, кв. 45.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Мне хочется поделиться с читателями вестника, особенно с теми, у кого есть маленькие дети, рецептами от кашля и простуды.

- Нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке 2 часа. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: 2 чайные ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

- Для грудных детей: к чайной ложке меда добавьте 2 столовые ложки аниса и щепотку соли. Все это залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите. Давайте ребенку по 1 чайной ложке каждые 2 часа.

- При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является следующий состав: очищенный

чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом и принимать перед сном по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

Адрес: Федоровой И. В., 456437, Челябинская обл., Уйский р-н, п. Октябрьский, ул. Мира, д. 21, кв. 16.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАШЛЯ

Мужчины, желающие бросить курить! Попробуйте настричь «спички» из молодой черемухи. И как захотите курить, пожуйте эти палочки, да подольше.

Простые рецепты от кашля:

- Свежую крапиву посушить и курить, свернув «козью ножку».

- Насушите укроп. При кашле 1 ч. ложку укропа жевать утром и вечером, без воды. Кашель быстро проходит. Я всегда пользуюсь этим рецептом.

Адрес: Татаренко Тамаре Павловне, 356100, Ставропольский край, г. Изобильный, пер. Строителей, 5-55.

Хочу предложить хороший рецепт от кашля. Мне было лет 12, когда я заболела, почему-то в разгаре лета. Сухой, приступами, кашель, температура. Больница — за 40 км. Чтобы добраться, надо было переплыть реку. На мое счастье, к нам в дом зашла старая женщина из сосланных и, узнав про мою болезнь, посоветовала маме:

нагреть мои подошвы на горячих кирпичях, смазать их керосином и обмотать сначала хлопчатобумажной тканью, а поверх — шерстяным платком.

Всю ночь проспала, как убитая, а утром проснулась, будто заново родилась. Мокрота стала отходить, а после трех сеансов кашель совсем прошел. Этим способом я потом лечила своих детей, а теперь лечу внуков.

Адрес: Каркозовой Нине Федоровне, Томская обл., Каргасокский р-н, п. Молодежный, ул. Дружбы, д. 20, кв. 1.

ПРО ПОЗУ ЛЬВА И ТАБЛЕТКИ ОТ КАШЛЯ

Читаю «ЗОЖ» уже три года, но написать решила только теперь. Вестник для меня как добрый, сердечный друг, который учит уму-разуму. А беседы с врачами, травниками, да и просто письма читателей, я воспринимаю как собственную беседу с этими людьми. На душе даже становится светло и радостно.

Я не согласна с теми, кто против «повествования», против пространных статей о раке и других тяжелых заболеваниях. Они нужны, ведь все мы ходим под Богом, неизвестно, что может случиться с нами завтра. Рецепты, конечно же, тоже нужны, но знания о болезнях просто необходимы.

Хотела бы предложить несколько конкретных советов.

В аптеках продают таблетки от кашля, состоящие из травы термопсиса и соды. Растворите 2–3 таблетки в горячем сладком чае или воде и пейте. За сутки взрослому человеку можно повторить так 3–4 раза. Но не пейте во время лечения холодного и не принимайте лекарство в виде таблеток. Особенно эффект будет замечен при сухом кашле – быстро будет отходить мокрота и кашель прекратится. Этому меня научила женщина в очереди в аптеке. Дай ей Бог здоровья.

Я вырастила трех дочерей. Они часто болели ангинами. После того, как я познакомилась с йогой, стала пользоваться некоторыми асанами. Каждое утро чищу язык, промываю нос водой. В результате забыла, что такое гастрит.

У йогов есть асана, называется «поза Льва». Она помогает при ангине. Суть ее, если описать грубо, в том, что нужно с напряжением высунуть язык и произносить звук «а-а». Мы упростили:

девочки при первых признаках ангины массировали себе мочки ушей и дразнили друг друга, высывая языки.

Помещение, где я работаю уже 13 лет, холодное. Зимой мы даже не снимали шапки, фufайки, теплые

сапоги. Поначалу я часто болела. Но как только начала использовать этот метод, ангины перестали меня беспокоить. Отмечу только, что «поза Льва» помогает на начальной стадии болезни, когда только появляются признаки заболевания.

Адрес: Шивриной Т.С., 624600, г. В-Салда, Свердловская обл., ул. Воронова, д. 12, кв. 72.

КАПЛИ ОТ НАСМОРКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Взять жидкий мед, столько, сколько уместится на 5-копеечной монетке, распустить его в 1 десертной ложке кипяченой воды и смешать с 1 столовой ложкой сока красной свеклы.

Закапывать в нос по 6-7 капель через каждые 2 часа в подогретом виде. Через минуту ребенок начнет чихать. Пусть чихает на здоровье. Редко когда приходится закапывать эту смесь на 2-й день: насморк проходит быстро.

Адрес: Крайновой Лидии Александровне, 344114, г. Ростов-на-Дону, с/з Темерницкий, ул. Ветеранов, д. 6.

НЕ БОЛЕЙТЕ ОРЗ!

Как только наступает осенне-зимний период, людей одолевают простудные заболевания и грипп. Начинается бум вакцинации и прочих лечебно-профилактических мероприятий.

На основании личного опыта, а также опыта многих заболевших и вылечившихся без таблеток и вакцинации я пришел к следующему выводу, который помог осознать, как быть здоровым.

Человек представляет собой электролит, в клетках которого находятся положительные и отрицательные ионы. Стоит только под воздействием внешних факторов (стресс, вирусы, биологическая старость и т.д.) одолеть антитела — например, в дыхательных путях, как тут же в гортани и пазухах лба появляются заболевшие клетки с отрицательными ионами. Их легко

обнаружить при помощи гайки с ниткой, приближая этот «индикатор» ко лбу или к носу. Если же отрицательные ионы вывести, то организм станет здоровым. Это относится ко всем органам человека. УЗИ неоднократно подтверждало такую диагностику.

Для «извлечения» отрицательных ионов три года применяю глинотерапию на пазухи носа и лба, если они воспалены, а также на другие органы.

Для меня долгое время оставался неясным вопрос: почему глина оказывает такое оздоравливающее действие? Потом цимлянская лаборатория сделала химический анализ желтой (волгодонской) и зеленой (цимлянской) глины, и оказалось, что в них находятся положительные ионы железа, магния, алюминия, серебра...

Вероятно, положительные ионы во время аппликации «вытягивают» отрицательные, и при наступлении баланса организм становится здоровым.

Где взять глину? В Ростовской области ее миллиарды тонн, надо только вооружиться лопатой. Найти же глину всегда можно в поле, в оврагах, при рытье траншей. Одним словом, копайте — и будете с глиной.

Чтобы приготовить глину для аппликаций, надо положить ее в эмалированную посуду, залить водой, нагретой до 40-50°C, и размешивать до тестообразного состояния. Затем кашице надо выстояться 30-40 минут. Если глина перед аппликацией остыла, ее можно подогреть до температуры 36-37°C. Если глина подсохла, надо налить воды и, помешивая, подогреть.

Как делать аппликацию?

- Чтобы не пачкать тело при процедуре, готовим несинтетическую тряпочку по размеру больного органа — например, пазухи лба. Тряпочка готовится с таким расчетом, чтобы из нее можно было сделать конверт. Также потребуется клеенка по размеру лба, шерстяная тряпочка чуть больше размера лба и ткань, которой можно обвязать аппликацию вокруг лба, чтобы она не спадала;

- на одну сторону тряпочки кладем тестообразную

глину (теплую), накрываем второй стороной, закрываем бока — делаем «конверт»;

- разминаем глину (скалкой, бутылкой, рукой) по всей поверхности «конверта» так, чтобы толщина глины была около 1 см (не более). «Конверт» кладем на клеенку с шерстянкой и в таком виде прикладываем его на лоб. Потом обвязываем голову и держим аппликацию 2-3 часа (не более). Все это время лучше всего находиться в горизонтальном положении. Можно смотреть телевизор.

Когда подойдет время, аппликацию снимаем и «индикатором» проверяем, как сработала глина. Амплитуда колебания над отработанной глиной будет параллельна вашему телу. Это значит, что глина впитала в себя отрицательные ионы. Глина, кстати, одноразового применения, ее нужно выбросить.

Аппликации нужно делать до тех пор, пока «индикатор» над отработанной глиной и над больным органом не покажет колебание гайки от вас и к вам, то есть будет качаться перпендикулярно вашему телу. Такое направление гайки показывает, что орган здоров.

Тряпочка после аппликации стирается, сушится и готова к следующему применению.

Для усиления действия глины я применял «атаку» на воспаленные пазухи носа и лба по следующей схеме: 2-3 часа аппликация, 4 часа перерыв. На вторые сутки исчезают выделения и наступает облегчение, на третьи сутки — полное выздоровление.

Помимо аппликации надо стараться есть овощи и фрукты, а также применять различные травы. Наиболее действенная трава — чистотел. Берем 2 столовые ложки высушенного или 4 ложки свежего чистотела, завариваем как чай. Настаиваем 2 часа, разбавляем кипяченой водой до бледно-лимонного цвета, который показывает, что в этой пропорции настой чистотела *не ядовит*.

Выпиваем полстакана настоя чистотела с медом за 30 минут до еды 3 раза в день. Полощем настоем горло, рот и пазухи носа 3 раза в день.

Жел
шинов
салаты
Кром
часто о
почки.
Адр
ская
Теле

ЛИ

Боле
могали
лась ли

Из д
3 раза
вить в
ною п

Закап

день —
процесс,
чение 2
дить вод
рез марл
ния — д
лактики

Для у
лимона
Адре
на-До

...я д
свеклы,
календул
эти спосо
пищи и в

Желательно утром и вечером применять настои шиповника, боярышника и других народных средств, салаты из клубней топинамбура.

Кроме всего прочего, при простудных заболеваниях часто оказываются нездоровыми печень, селезенка и почки. Это легко проверить все тем же «индикатором».

Адрес: Металеву Геннадию Львовичу, 347340, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Горького, д. 182, кв. 67.
Телефон: 5-08-17.

ЛИМОННЫЙ СОК ИЗБАВИЛ ОТ ОТИТА

Более 2 лет страдала хроническим отитом. Не помогали ни антибиотики, ни чесночное масло. Вылечилась лимонным соком. Поделюсь опытом.

Из двух средних лимонов выжать сок, процедить его 2-3 раза через марлю, слить в стеклянную емкость, поставить в темное прохладное место (летом можно — на нижнюю полку холодильника).

Закапывать в ухо по 5 капель сока лимона 2 раза в день — это и снимет боль, и уймёт воспалительный процесс, и улучшит слух. Улучшение наступает в течение 2 недель. Сок лимона не подогревать, не разводить водой, в процессе применения процеживать через марлю, чтобы не было белого осадка. Срок лечения — до выздоровления, а затем — в целях профилактики — можно закапывать в ухо 1 раз в неделю.

Для улучшения слуха ежедневно съедайте по 1/4 лимона с кожурой.

Адрес: Шестаковой Елене Ивановне, 344082, Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, д. 46а, кв. 13.

КОГДА БОЛЯТ УШИ...

...я делаю так: закапываю в ухо 3-4 капли сока свеклы, на ночь закладываю в ухо тампон с настойкой календулы или за уши — глиняную лепешку. Иногда эти способы чередую. 24-36 часов воздерживаюсь от пищи и выздоравливаю.

Адрес: Навроцкой Екатерине Петровне, 666023, п.
Большой Луг, Иркутская обл., ул. Слюдянская, 2.

ОТ ОТИТА И НЕВРИТА

С большим интересом читаю вестник «ЗОЖ». Как хорошо, что он есть! Очень благодарна всем, кто откликнулся на мою просьбу прислать рецепты от шума в ушах и неврита слухового нерва. Высылаю те, что мне прислали, может, кому-нибудь еще помогут.

От шума в ушах: на мелкой терке потереть 3 больших зубчика чеснока и залить 30% настойкой прополиса (30 г). Настоять 5 дней. Этой жидкостью натирать 2 раза в день заушную область.

Еще рецепт: взять горсть луковой шелухи, помыть и залить 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, процедить и пить как чай.

А вот рецепты от неврита слухового нерва:

1 л меда + сок 10 лимонов + каша из 10 средних головок чеснока (чеснок пропустить через мясорубку). Все перемешать и настоять неделю. Помешивать. Принимать 1 раз в сутки по 4 чайные ложки, после каждой делать перерыв 1 минуту. Употреблять, пока все не кончится. Еще можно растолочь 40 г чеснока, залить 100 г водки, 10 дней настоять и пить по 10 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

И последний рецепт — от тугоухости. Рецепт проверен и дает хорошие результаты.

5 горстей ржаной муки, 5 горстей семян тмина, 5 горстей ягод можжевельника. Все перемешать и смолоть на кофемолке в порошок. Добавить немного воды и вымесить тесто, из которого выпечь лепешку. Когда лепешка будет готова, с одной стороны срезать корку и пропитать лепешку спиртом, потом, горячую, приложить к уху через марлю. Когда остынет, снять, а в ухо вложить тампон, смоченный в рутовом масле. Сделать так 3-5 раз. Можно распаривать овес и прикладывать его горячим на оба уха на ночь.

Адрес: Баесаковой Надежде Петровне, 353990, г. Новороссийск, с. Цемдолина.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ПЛЕВРИТ ЗОЛОЙ

В 1953 году я подхватил плеврит. В легких постоянно скапливалась жидкость. Один добрый человек посоветовал простой и доступный метод, который поначалу вызвал у меня недоверие. Лечение заключалось в следующем.

Набрать древесной золы, нагреть ее на сковороде или противне, сыпать в мешочек из хлопчатобумажной ткани. Выпить 150 граммов водки (если такое количество трудно, то меньше), приложить этот горячий мешочек с золой на больной бок (зола должна быть такой горячей, сколько можно терпеть) и лечь спать.

Я последовал совету. Повторив еще дважды эту процедуру, я почувствовал облегчение. Проверился у врача. Он был удивлен: мой плеврит исчез. Года через 3-4 я снова заболел плевритом и, откровенно говоря, заволновался, вылечусь ли в этот раз? Но, слава Богу, проделав все то же самое, быстро избавился от болезни.

Адрес: Боронникову И. Г., 413540, Саратовская обл., пос. Горный, ул. Первомайская, д. 9, кв. 8.

ПРО ЧЕРНУЮ ТОЧКУ И ТЕМПЕРАТУРУ

Если вы простудились и у вас высокая температура, попробуйте нарисовать большую черную точку на середине ладони и такую же точку на подушечке большого пальца. Температура спадет, если только у вас не воспаление легких.

И еще. У моего мужа часто пропадает голос. Я его вылечила хмелем (подсказал один знахарь). Я брала небольшую горсть шишек спелого хмеля и заваривала как чай в пол-литровой банке, настаивала 30 минут и пила мужа теплым настоем каждые 2-3 часа, обычно через день-два голос восстанавливался.

Адрес: Киблер Н. И., 653045, Кемеровская область, г. Прокопьевск, ул. Лихачева, д. 13.

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ ОТ ОСИПЛОСТИ

Получила «ЗОЖ» № 17 и там мой рецепт «Про черную точку и температуру», где есть совет от осиплости голоса. Туда вкралась опечатка. Отвар хмеля нужно не пить, а полоскать им горло. Пьют его по 2 чайные ложки от бессонницы. Повторю рецепт:

горсть шишек хмеля заварить как чай в пол-литровой банке и настоять. Полоскать горло через каждые 2-3 часа, через день-два голос восстанавливается надолго. Проверено неоднократно. И еще отвар хмеля используют для мытья головы от перхоти и облысения, а также от выпадения волос.

Пьют отвар по 2 чайные ложки и от глистов, при воспалении почек, невралгии, неврастении и при нарывах в результате нарушения обмена веществ. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Киблер Надежде Ивановне, 653045, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Лихачева, д. 13.

МЕД ОТ ВАЗОМОТОРНОГО РИНИТА

Хочу поделиться рецептом излечения вазомоторно-аллергического ринита (насморка), которым я страдала несколько лет.

Проявлялся ринит в виде неожиданного и долгого чихания или «закладывания» носа. Или же совершенно неожиданно начинало капать из носа. Ночью дышала только через рот.

Испробованы были все предлагаемые народные методы, а также иглоукалывание, токи Бернара и прижигание слизистой. Все безрезультатно. Помог же очень простой рецепт.

Развести цветочный мед хорошего качества в теплой кипяченой воде 1:10 (1 ч. ложка меда на 10 ч. ложек воды). Сесть поудобнее и голове придать такое положение, чтобы, когда вы пипеткой введете в нос раствор, он не проливался бы весь внутрь, а оставался бы в пазухах. А чтобы он не вылился наружу, нужно зажать пальцами ноздри. Посидеть так минут 5-7. Закапывать 3-5 раз в день недели две или до излечения.

Стра
насморк
Всем
Адр
ленск

Опи
ный. Во
парами
(не зная
биофака
лялась т
мой анги
недавно
гает «но
формали

Точно
торож
мажну
тылочк
Достат
ных за
Адрес
нистич

До 198
лит». Ле
удалять
операци
лу больш
не нашел
Полощ
призна
задерж
Если ур
горло о
дой — на

Страдала я этим ринитом лет 15 назад. С тех пор насморка никогда не было.

Всем желаю здоровья!

Адрес: Гаевской Лидии Антоновне, 214004, г. Смоленск, городок Коминтерна, д. 17, кв. 47.

...ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛИТ

Опишу метод нетрадиционный, но очень действенный. Возможно, пригодится многим. Это — ингаляции парами формалина. Я сама излечилась этим методом (не зная о нем) еще 40 лет назад, будучи студенткой биофака и работая с препаратами из формалина. Удивлялась только, что после 3-4-го курса прекратились мои ангины, как будто и миндалин совсем не стало. А недавно услышала по радио, как врач-ученый предлагает «новую методику» лечения ангин ингаляциями формалина.

Точной методики не знаю, но думаю, что можно осторожно вдыхать (по 5-10 минут за сеанс) через бумажную трубочку «запах» раствора формалина из бутылочки. Греть его не нужно, он и так очень пахучий. Достать его можно в анатомичке (5-10 г) или в учебных заведениях.

Адрес: Моисеенко А.Ф., 614068, г. Пермь, ул. Коммунистическая, д. 119А, кв. 44.

* * *

До 1986 года имел диагноз «хронический тонзиллит». Лечился в стационаре, но попросил врача не удалять гланды. Он согласился, однако сказал, что операции мне не избежать. Тогда я решил уделять горлу больше внимания, пробовал разные рецепты, пока не нашел свое действенное средство — урину.

Полощу ею горло, как только появляются первые признаки обострения. Полоскать надо как следует, задерживать жидкость на гландах по 5-10 секунд. Если уринотерапии недостаточно, можно полоскать горло очищенным керосином или подсоленной водой — на стакан воды чайную ложку соли.

Как результат моего опыта, я 14 лет не имею обострений тонзиллита.

Адрес: Бочкину Александру Васильевичу, 640008, г.Курган, п/о №8, отдел доставки.

ЗИМНИЙ РЕЦЕПТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Скоро начнутся холода. В самый раз лечить туберкулез легких. Предлагаю испытанный состав.

Взять в равных пропорциях гусиный топленый жир, медицинский спирт, мед. Все соединить и пить 10 дней, потом 10 дней отдыхать. Детям — по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, подросткам — по десертной ложке, взрослым — по столовой. Эту смесь можно пить и для профилактики простуды в тех же пропорциях, но один раз в день.

Р. Наталушко, Красноярск.

ПРО ОЛЕНИЙ МОХ. ОН ЖЕ ИСЛАНДСКИЙ

Особо красиво писать не умею, но решилась на второе письмо. Первое вы опубликовали в «ЗОЖ» □ 18 «Волшебное свойство еловой смолы». Даже не предполагала, что заметка вызовет столько откликов.

Одна женщина из Ростовской области просто умоляет о помощи: у нее на ногах большие раны, сильные боли. Она просит, чтобы я прислала ей еловой смолы. Но у меня сейчас нет смолы и когда будет — не знаю.

Я живу в городе, а за смолой надо ехать в тайгу за 100 км. Причем на машине. А кто согласится меня возить, бензин дорогой.

Ну, а теперь о главном. О том, как лечили меня в детстве, когда мне было 12 лет. Болели у меня легкие, но точного диагноза не знаю. Сейчас врачи говорят, что был туберкулез. На флюорографическом снимке видно, где был очаг. А в настоящее время у меня здоровые легкие. Лечилась я мхом, который называется в простонародье оленьим мхом. В книге «Ле

карственный
мхом». Соб
Растет он
горький. П

Заварив
Мох насы
ком и пло
пить до ед
раза.

Если ост
ные свойств

От такого н
перерыва д
мамина тетя
мха, и дожи

Я еще ра
выслать ело

Адрес: Р

«ЗОЖ»:

указывать, д
слать смолу.
Павловну по
ландский (и

МАСЛО

Привет вс
беркулеза.

Надо рас
брать чист
тое масло п
са: на 500 г

Кипятить
пор, пока не
сор или воск
ной чайной л
но по столово
больная печен
у вас открыт

карственные травы» — «цитарней» или «исландским мхом». Собирают его летом — в июне, июле, августе. Растет он на Севере, а также в нашем крае. На вкус горький. Пить нужно, засаждая медом или сахаром.

Заваривать так: 2 ст. ложки мха на 0,5 литра кипятка. Мох насыпать в эмалированную посуду, залить кипятком и плотно закрыть, настоять в теплом месте 2 часа и пить до еды за 20–30 минут. Можно пить больше чем 2–3 раза.

Если оставить кружку не закрытой, то лекарственные свойства мха испарятся и настой будет не горьким. От такого настоя пользы мало. Пить настой можно без перерыва до улучшения. У нас болела туберкулезом мамин тетка. Она поправилась, когда попила настой мха, и дожила до старости. Кстати, мох лечит и астму.

Я еще раз прошу не обращаться ко мне с просьбой выслать еловую смолу. Не высылаю также и мох.

Адрес: Раутиу Нине Павловне, 660052, Красноярск.

«ЗОЖ»: Нина Павловна просила свой адрес не указывать, дабы не вызывать новой волны просьб выслать смолу. Мы тоже просим вас не беспокоить Нину Павловну по этому поводу. И еловая смола, и исландский (или олений) мох — не дефицитное сырье.

МАСЛО И ПРОПОЛИС ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Привет всем зожевцам! У меня есть рецепт от туберкулеза.

Надо растопить столько коровьего масла, чтобы набрать чистого, без вытопков 500–700 г. Потом это чистое масло поставить кипятить и туда добавить прополиса: на 500 г масла — 20–25 г, на 700 — 25–30.

Кипятить надо на слабом огне, помешивая, до тех пор, пока не разойдется прополис. На дне осядет мусор или воск — это выбросить. Пить лекарство по одной чайной ложке за час до еды. Через 2–3 дня можно по столовой ложке, но не с «верхом» (если у вас большая печень, пейте только по чайной ложке). Если у вас открытая форма, то после того, как вынете

первую банку, почувствуете облегчение. Но не бросайте, выпейте еще две. А для закрытой формы хватит одной-двух банок. Я лечила так брата, мужа, сына и племянника — все чувствуют себя прекрасно.

Во время лечения нельзя пить водку, курить и простужаться. И старайтесь есть поменьше жиров и побольше фруктов, овощей.

Адрес: М.К. Тимановой, 452620, Башкортостан, г. Октябрьский, к-цо Орджоникидзе, д. 2.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Хочу рассказать о том, что произошло со мной в детстве, когда я училась в 5-м классе. Нам в школе делали прививки на выявление туберкулеза. У всех ничего, а у меня это место воспалилось и образовалась опухоль. Я вообще часто простужалась, сильно кашляла, была худенькая, аппетит плохой, благо, что была у нас корова, молоком только и питалась. Меня направили в городской туберкулезный диспансер. Отец меня отвез, прошел со мной все обследования. Врачи написали назначения на бланках розового цвета. Как сейчас помню, это были таблетки «Паск» и какой-то раствор, чтобы их запивать. Короче, я таяла, как свечка. Рентген показывал, что у меня в легких три черных пятна размером с азиатскую вишню. Я и дышала-то со свистом. Однажды пришел вызов приехать на плановое обследование в тубдиспансер. Мы поехали. К тому времени от меня одна тень осталась. Пока ждали результатов, вышли во двор, сели в беседке. Отец разговаривал с женщиной, которая была с дочкой — у девочки туберкулез челюсти, дыра, она ее платочком прикрывала. Женщина дала рецепт. Я такого рода рецепта на ваших страницах не встречала:

1 ст. ложка коньяка на 1 стакан парного молока и все залпом и сразу выпить, так как буквально через 1 минуту молоко свернется.

Мам...
ложкой...
вымя, си...
кан. Глав...
Я быстро...
вала и ту...
той, пото...
пить 5-зве...
что вы ду...
пила тольк...
вое — появ...
Месяцев...
ние. В бол...
через неко...
кабинет и...
но врач оч...
тех пор, по...
прощание з...
рецепт он с...
воды и чая...
Рецепт, м...
Особенно пр...
ности. Добав...
зина, подогр...
подогретой к...
Адрес: Си...
ул. Калини...

КАК В НАШ...
Хочу предл...
тан в нашей с...
внука свекров...
рецепт так...
кольного, 1 с...
топленного ма...
шок, закрыть...
вить в духовку...
Смесь припи...

Мама доила корову, а я шла за ней со стаканом, ложкой и бутылкой коньяка. Мама подмост, оботрет вымя, сцедит первые струйки и подставляет мой стакан. Главное — сохранить температуру молока — 38°C . Я быстро вливала столовую ложку коньяка, размешивала и тут же выпивала. Первые дни заседала конфетой, потом привыкла. Та женщина говорила, что надо пить 5-звездочный коньяк, но я пила 3-звездочный. И что вы думаете? Забросила я все таблетки, растворы, пила только молоко с коньяком утром и вечером. Первое — появился аппетит. Стала я выкарабкиваться.

Месяцев через 6 нас опять вызвали на обследование. В больнице меня не узнали. Сделали рентген, через некоторое время профессор вызывает отца в кабинет и спрашивает: чем лечились? Отец ответил, но врач очень удивился, однако не отпускал отца до тех пор, пока тот ему все подробно не рассказал. На прощание заметил, что за свои 50 лет практики такой рецепт он слышал впервые. И еще посоветовал вместо воды и чая пить сыворотку молочную.

Рецепт, может, кому-то поможет. Он несложный. Особенно пригодится тем, кто живет в сельской местности. Добавлю только: молоко с рынка или из магазина, подогретое, не подойдет! Нужно только что от подоенной коровы.

Адрес: Симон Э.И., 665163, Хакасия, г. Черногорск, ул. Калинина, д. 24, кв. 95.

КАК В НАШЕЙ СЕМЬЕ ЛЕЧАТ ТУБЕРКУЛЕЗ

Хочу предложить рецепт от туберкулеза. Он испытан в нашей семье дважды. Так лечила моего мужа и внука свекровь.

Рецепт такой: 1 стакан морковного сока, 1 стакан свекольного, 1 стакан сока алоэ, 1 стакан меда, 1 стакан топленого масла, 1 стакан водки. Все это слить в горшок, закрыть крышкой, замазать края тестом и поставить в духовку томить (но лучше в печь).

Смесь принимать по полстакана 1 раз в день разо-

гретой. Мы этот состав готовили всего три раза... Муж состоял на учете в тубдиспансере, после приема смеси его сняли с учета.

Адрес: Артемьевой Зинаиде Сергеевне, 667011, г. Кызыл, Республика Тува, ул. Лопсончопа, д. 37/1, кв. 46.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Хочу поделиться с читателями народными средствами от боли в ушах и глухоты. Часто после простуды у меня появляется сильная боль в ушах, которая ко всему сопровождается глухотой. Мне известен случай, когда десятилетнюю девочку с такими симптомами врачи лечили совершенно безрезультатно, пока родителям не посоветовали рецепт.

взять льняную материю, пропитать ее расплавленным жидким воском, свернуть воронкой, вставить узкий ее конец в больное ухо, а широкий конец поджечь. Когда тряпка догорит до уха, сбить пепел рукой. Вся грязь и гной уйдут из уха. А еще помогает промывание уха горячим молоком с добавлением нескольких капель конопляного масла во время кипения молока.

Адрес: Никифоровой Н. В., 442442, Пензенская обл., Шемышельский р-н, с. Мачкасы.

ЗВУК «И» ВЫЛЕЧИЛ МЕНЯ ОТ ХРАПА

Я инвалид II группы, перенесла два инсульта, на позвоночнике две дисковые грыжи, 20 лет болею диабетом, но не сделала ни одного укола инсулина и не съела ни одной таблетки. Как только сахар поднимается до 10 ед., сажусь на строгую диету и снижаю до 7-8 ед. Врачи говорят, что для меня это нормально. В желчном пузыре — камень 3,8x2,7 см. Холецистит, панкреатит, полиартрит, тромбофлебит и три «г» (гайморит, геморрой, гипертония), но я не сдаюсь. Стараюсь по возможности жить по рецептам вестника «ЗОЖ».

В одном из номеров кто-то из читателей просил совета, как избавиться от храпа. Я расскажу свою историю.

торию. В 1985 году мне дали путевку в санаторий. И вдруг мне мама говорит: «Дочка, а ты стала храпеть по ночам». Я так расстроилась, что даже хотела от путевки отказаться. И вдруг мне попала на глаза статья — не помню только, в журнале или в газете: в те годы мы много выписывали периодической литературы — как избавиться от храпа.

Что такое храп? От чего он происходит? Оказывается, с годами дрябнет верхнее небо, и язычок западает, поэтому при выдохе создается такой неприятный звук. Чтобы избавиться от этого, можно обойтись без всяких лекарств, укрепив небо при помощи звукомассажа. Нужно только терпение.

Ежедневно три раза в день по тридцать раз произносить с усилием звук «и». Когда его произносишь, то горлышко как будто щекочет что-то. Это и есть звукомассаж. Процедуру лучше делать до еды. Лечиться надо месяц.

Прочитав статью, я стала старательно «икать». В санатории я тоже продолжала в укромном уголке свои процедуры. С тех пор прошло уже более 14 лет, а я пока еще не храплю.

Адрес: Туркиной Раисе Алексеевне, 601010, Владимирская обл., г. Киржач-2, ул. Мичурина, д. 3.

УКРОП ШУМ В УШАХ КАК РУКОЙ СНИМЕТ

Могу посоветовать, как избавиться от шума в ушах и голове. Проще не придумать.

Запаситесь укропом. Заготовьте полностью: стебли, розетки и семена. Размельчите сухое растение, целую горсть заварите кипятком и оставьте в термосе на 30 минут (на горсть укропа 0,5 литра кипятка). Пить по 0,5 ст. 3 раза в день за 15 минут до еды. В течение 1–2 месяцев шум в ушах как рукой снимет.

Адрес: Григорьевой А.Д., 173016, г. Великий Новгород, ул. Менделеева, д. 18, кв. 51.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Боли в желудке, боли в животе, заболевания кишечника, гастрит, геморрой, глисты, диспепсия, изжога, кровотечение желудочное сорвотой, расстройство желудка, язва 12-перстной кишки, язва желудка.

Соседка дала мне этот рецепт от болезни желудка: 100 г топленого коровьего масла, 100 г меда, 100 г семян льна, 100 г сока алоэ, 100 г сока моркови. Вскипятить 1,5 литра молока, в молоко положить все компоненты и на малом огне варить еще час. Остудить, принимать получившуюся кашу по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – съесть не менее 5 литров, то есть придется варить снадобье не менее 5 раз. Каша получается очень ароматной, но есть ее трудно.

но.

Адрес: Филипповой Г. З., 458000, респ. Казахстан, г. Кустанай.

РЕЦЕПТ КЛИЗМЫ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ 30 ЛЕТ

Этим рецептом пользуюсь более 30 лет. Благодаря ему поправили здоровье и многие люди. Приведу два примера. Годовалый мальчик кричал, не спал по ночам, жаловался на боли в животике. Врачи не могли установить диагноз. Я предложила его маме сделать клизму, после чего кишечник освободился и малыш спал 18 часов. Сейчас этому «малышу» за 30, после той процедуры не имеет неприятностей с кишечником.

Два года назад маме четырехлетней девочки предложили положить малышку в больницу в связи с заболеванием кишечника. Мама, приехав с девочкой на выходные ко мне, сделала два раза клизмы по моему

рецепту. Кишечник освободился, организм очистился, и лечения никакого не понадобилось.

Вот как я готовила раствор для клизмы: 1 стакан крахмала, 1 ст. ложка йода, 1 литр чуть тепленькой воды. Крахмал убивает жжение от йода, дезинфицирующие же его свойства остаются. В крахмал вылить ложку йода, размешать и постепенно высыпать в воду, помешивая до однородной массы. Детям уменьшить дозу в 2–3 раза. После клизмы лечь на спину, ноги поднять вверх, если можете, сделайте «свечку», детей поднять за ножки, пожилым поднять ноги и прислонить к стенке на 1 минуту, затем лечь на правый бок и лежать, сколько выдержите.

Адрес: Ивановой К.К., 412757, Саратовская обл., Хвалынский р-н, с. Елшанка.

ПРОСТОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГАСТРИТА

Купить 250 г чистого медицинского спирта. Съешьте одну столовую ложку сливочного масла, запейте 10 г спирта, потом выпейте два сырых яичка. И так – каждый день по 1 разу. Спирт кончится – гастрит излечится.

Адрес: Акчуриной Шамсие Хусяиновне, 423222, с/з Новое Сумароково, Бугульминский р-н, ул. Набережная, д. 8, кв. 6.

ПОДОРОЖНИК ПОМОГАЕТ ПРИ ГАСТРИТАХ

Листья (свежие или сухие) заварить кипятком на ночь и укутать так, чтобы утром настой был еще теплым. Пить перед едой, начиная с 0,5 стакана; можно и больше – пьется он легко и побочных эффектов не имеет.

Адрес: Титовой Ирине Павловне, 662520, Красноярский кр., п. Березовка, ул. Советская, д. 43а, кв. 55.

МЕД И МАСЛО ПРОТИВ ГАСТРИТА

В рубрике «Отзовитесь» в «ЗОЖ» № 17 за 2000 год Т.Н. Иванова из г. Можга, что в Удмуртии, спрашивала рецепт от гастрита с повышенной кислотностью. Сообщаю:

взять 1 ст. ложку липового меда и 1 ст. ложку сливочного (деревенского) масла, вместе растопить, затем из двух

куриных домашних яиц взять белки и все три компонента смешать, не допуская сворачивания белка. Один раз в сутки, утром, как встанете с постели, надо потянуться на цыпочках и глотками смесь выпить, поглаживая желудок и слегка надавливая на него. Повторяю: эту смесь пить утром. А перед сном хорошо принять теплый раствор липового меда. Он способствует разжижению слизи в желудке и быстро всасывается, при этом кислотность снижается. Параллельно пить настои трав: листья мяты, календулы, золототысячника, липовый цвет, льняное семя, корневище аира, морковный сок. Все проведено на себе.

Адрес: Кологрееву Николаю Васильевичу, 429123, Чувашская респ., г. Шумерля, ул. Щербакова, д. 18, кв. 27.

МОЯ БАБУШКА ЛЕЧИЛА ГАСТРИТ СЕМЕНЕМ ЛЬНА

16 лет назад у меня был такой диагноз — гастрит с повышенной кислотностью. Вылечила меня бабушка.

С вечера столовую ложку семени льна без верха заваривала 1 стаканом крутого кипятка, минут 5 размешивала и настаивала до утра. Утром я выпивала настой натощак за полчаса до еды. Пила в течение месяца, затем месяц перерыв. Курс — полгода.

Так же лечатся язва желудка, колит, запоры. Семя льна доступно, продается в аптеках. Многим моим знакомым помогло.

Адрес: Забродиной О. И., 678922, Саха Якутия, Нерюнгринский р-н, п. Чульман, ул. Полярная, д. 9, кв. 1.

ГОРЧИЦА — «ТЕЩИН МЕД»

Смолodu я любил горчицу. Ел ее с хлебом, добавлял в первые блюда. Потом, по совету «авторитетного» знатока, научился пить водку с горчицей, чтобы запаха не было — 1 чайную ложку сухой горчицы на 150 г водки. К сорока годам у меня появилась болезнь, про которую говорят так: «самому не видно, а показать стыдно». То есть геморрой. Часто брал бют

летень, но причину скрывал — стеснялся. Потом признался начальнику, что геморрой мучает. Он-то мне и посоветовал:

1 ч. л. горчичного порошка (без верха) взять в рот, смачивая слюной, при помощи языка скатать колобочек и держать во рту, пока не рассосется. Так сделал два раза и забыл про геморрой!

При встрече — а с тех пор прошло более 30 лет — говорю бывшему начальнику спасибо и сам уже имею благодарности за этот рецепт.

Адрес: Стафееву В. Е., 630017, г. Новосибирск-17, ул. Гаранина, д. 3, кв. 77.

ГЕМОРРОЙ И ГОРЧИЦА

В 1998-м я лежал в больнице с язвой. И тут новая напасть: геморрой с обширными узлами. Хирург предложил операцию. В палате со мной лежал пожилой человек, не помню его имени. Я сказал ему, что очень переживаю по поводу предстоящей операции, так как видел не раз оперированных и знал, что это очень болезненно. Тогда мой сосед предложил рецепт, которым я и воспользовался. Он сказал, что в тюрьме (он из бывших заключенных) все так лечатся.

Так вот: 4 ложки сухой горчицы развести в 3 литрах кипятка. Вылить в ведро, предварительно обернув края марлей во избежание ожогов, сесть на ведро, укрыться до пояса одеялом. Сидеть минут 5–10, пока терпится. Сосед говорил, что одного раза достаточно, но если болезнь сильно запущена, то повторить 2–3 раза.

Я проделал процедуру один раз, и — ни болей, ни узлов.

Адрес: Солофетникову А.Ф., 665932, Иркутская обл., г. Байкальск, ул. Гагарина, д. 32, кв. 4.

ПРО ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Хочу поделиться с читателями своим опытом. Решился написать вам потому, что, находясь в гостях, прочитал несколько номеров «ЗОЖ», который выш-

сывают хозяева. Кстати, после этого и сам стал валишим подписчиком. Так вот, в прочитанных мною номерах приводились способы избавления от глистов, но, на мой взгляд, довольно сложные. Я же избавился от них мигом.

Например, в статье «Глисты — будничный кошмар» («ЗОЖ» № 23 за 1999 г.) описываются методы избавления от солитера. В других статьях и письмах читателей — от остриц, аскарид и т. п. Что только не рекомендуется! И вегетарианское питание, и особое внимание личной гигиене, и пилюли, и клизмы... Что-то делать утром, что-то на ночь! Это сложности! Между тем в «ЗОЖ» неоднократно упоминалось и о таком средстве, как тыквенные семечки. Но почему-то его называли малоэффективным. Я думаю, это — кому как. Послушайте мою историю.

Несколько лет жил в Туркмении, в условиях крепкой антисанитарии. Военная служба! «Подхватил» солитера. Полковой врач провел со мной курс лечения семенем папоротника в роговой оболочке. Солитер вышел, а головка осталась. Вырос снова. Снова врач «угостил» меня папоротником. Снова этот «иждивенец» вышел, и снова головка осталась. Но на этот раз врач сказал, что этим препаратом можно воспользоваться теперь только через... год. Дескать, препарат ядовит, от него нужно «отдохнуть». А мой «квартирант» между тем стал снова расти за счет моих соков. И вот однажды, когда я находился по этому поводу в большой печали, моя мама сказала: «Знаешь, а вот у нас на Украине (там прошло ее детство) глистов выгоняли тыквенными семечками. Давай попробуем». Мама пошла на базар, договорилась с бабушкой-торговкой, и та на следующий день принесла ей 2 стакана сырых тыквенных семечек.

На следующее утро я не завтракал, не пил воды, а только грыз семечки. Язык до того натрудился, что стал пощипывать. Часа через 3–4 после того, как я одолел 2 стакана, мой «квартирант-иждивенец» вылетел с шумом

и со скоростью курьерского поезда и больше никогда не возвращался.

По моему совету не один раз друзья и знакомые таким способом радикально избавлялись от глистов. Правда, я никогда не интересовался, что это были за паразиты, какого вида. Так что не могу точно сказать, от всех ли видов этой «гадости» помогают тыквенные семечки, но вреда от них не будет никому, это точно!

Адрес: Могильному А. В., 347939, Таганрог, Ростовской обл., ул. Чучева, д. 22, кв. 23.

ГЛИСТОВ ПОИТЕ КОНЬЯКОМ С КАСТОРКОЙ

В молодости (сейчас мне 63) у меня обнаружили глистов-власоглавы. Свекровь прислала мне рецепт, который был известен еще ее бабушке.

Первый день — на ночь выпить одну коробку английской соли (в то время она упаковывалась в коробочки).

Второй день — натощак, за час до еды, выпить 50 г коньяка и 2 столовые ложки касторки (ее подогреть).

Третий день — натощак выпить 60 г коньяка и 2 ст. ложки касторки.

Четвертый день — натощак выпить 70 г коньяка и 2 ст. ложки касторки.

Пятый день, утром — натощак выпить 70 г коньяка, вечером, на ночь — коробочку английской соли.

Через 11 дней сдать анализы. Я пользовалась этим рецептом 2 раза с перерывом в несколько лет, и оба раза анализы после лечения были отличные.

Адрес: Савенковой Людмиле Степановне, 355003, г. Ставрополь, ул. Морозова, д. 59, кв. 3; д/т: 32-04-68.

ГЕРКУЛЕС ОТ ДИСПЕПСИИ

Когда моей дочери было 3 месяца, я покормила ее куриным бульоном. Бульон был жирный, и у девочки началась диспепсия: понос, срыгивание пищи. Ника-

кие вяжущие средства не помогали. Несколько раз она лежала в больнице в инфекционном отделении: понос с зеленью и слизью до 10 раз в сутки. Так продолжалось 8 месяцев. И вот случайно встретила женщину, с которой вместе лежали в роддоме. Она посоветовала: поить ребенка отваром геркулеса, приготовленного на воде пополам с молоком. Замочить геркулес, отжать через марлю, чтобы не было твердых частиц, добавить столько же молока и сварить. Или можно отварить без замачивания, а потом процедить, добавить молоко и прокипятить. Я покормила дочь таким отваром 2 раза. И не могла поверить в чудо! Понос прекратился, все нормализовалось.

Хочу предостеречь молодых мам: к любой пище надо приучать ребенка постепенно, осторожно, следуя советам врачей. Не слушайте, когда говорят: «А я вот всем ребенка кормила, и ничего!» Я на своем горьком опыте убедилась, что это не так.

Адрес: Аксеновой Л.Н., 163051, г. Архангельск, ул. Тимме, д. 24а, кв. 14.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ БЕФУНГИНОМ

Хочу дать читателям вестника один совет, как вылечить желудок, поджелудочную железу, геморрой и трещину толстой кишки. Лечение это я испытала на себе. Лет 20 назад, когда я не вылезала от врачей, мне одна фармацевт в Институте проктологии (Нина Васильевна ее звали, дай Бог ей здоровья) подсказала пить бифунгин так, как указано на коробочке.

Я взяла детскую мерную бутылочку (250 г), налила 200 мл кипяченой чуть теплой воды и 4 полные чайные ложки бифунгина. Все, лекарство было готово. Его я поставила в холодильник и принимала по одной столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Я пила это лекарство 2 года с перерывами по 10 дней после каждых пяти месяцев приема. Помогает оно почти сразу, через неделю я уже почувствовала себя гораздо лучше, перестало подташнивать после еды, через месяц приема лекарства я забыла, где

меня болит поджелудочная железа, зажила трещина и не стало геморроя.

А я вам скажу, что тогда — 20 лет назад — я буквально дошла, что называется, до ручки. Иду на работу, а меня ветром качает, и думаю: «Мне только 40 лет, мне еще до пенсии 15 лет пахать, как же я жить дальше буду? А у меня ведь двое детей, их поднимать еще и поднимать».

А в мае этого года бывшая свекровь моей дочери загоревала. Я спрашиваю: «Нина Николаевна, что с тобой?». Она отвечает, что скоро умрет, потому как идет в туалет и видит кровь в стуле. Я ей посоветовала также пить разведенный бефунгин месяцев пять.

Я с внуками уехала на лето на дачу, а когда осенью мы вернулись в Москву, Нина Николаевна пришла к нам такая веселая. Говорит, что все у нее хорошо, крови нет, боль прошла. Вот какое лекарство бефунгин!

Адрес: Г. Т. Смирновой, 115446, Москва, ул. ак. Миллионщикова, д. 21, кв. 10.

ГОРОХ ИЗБАВИТ ОТ ИЗЖОГИ

Тот, кого мучает изжога, может взять три пять раз мягченых горошин и пожевать. Если с первого раза не поможет, нужно жевать горох 3-5 раз в день.

Врач советовал мне принимать питьевую соду, и когда я ему сказала про горох, он засмеялся, но потом сам попробовал и был удивлен результатом.

Адрес: Косиловой Таисии Никифоровне, 357030, г. Невинномысск-8, Ставропольский край, ул. Менделеева, 10/32.

ЧУДО-КОЛОБОК

У мужа моей приятельницы открылось желудочное кровотечение и рвота. Одна старушка посоветовала мелко порезать чеснок, закатать его в мякиш хлеба и дать проглотить. Чудо! Кровотечение и рвота прекра-

тились. Прошло уже 2 месяца, и ничего подобного больше не повторялось.

Адрес: Шильниковой З.М., 403347, Волгоградская обл., г. Михайловка-7, школа-интернат.

ПРО ПШЕННУЮ КАШУ И ГРАНАТОВУЮ КОРОЧКУ

Знаю рецепт, который очень хорошо помогает от расстройства желудка.

Сварите на воде пшенную кашу чистую и ее покушайте утром и вечером (можно подсластить, чтобы было вкуснее). Работа желудка должна восстановиться полностью. Если нет, сделайте еще раз. Грудным детям хорошо помогает гранатовая корочка, ее всегда надо держать дома, хранить в сухом месте. Когда понадобится, взять гранатовую корочку, залить кипятком, прокипятить, подсластить (если нужно) и пить в теплом виде.

Моей дочке было 3 месяца, нас положили в больницу с расстройством желудка. Моя мама приготовила отвар гранатовой корочки и дала ей попить. Все прошло за несколько приемов.

Адрес: Кошеноховой Е., г. Самара, ул. Губанова, д. 24, кв. 22.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА У МУЖА ЯЗВУ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

До этого он по 2 раза в год лежал в больнице. Даже предложили операцию. У него пониженная кислотность.

Сначала я его поила утром натошак чаем из зверобоя, в еду клала много репчатого лука. Поджаривала его на растительном масле в больших количествах, и ели лук с отварным картофелем. Потом, примерно через месяц, начала поить чаем из коры дуба (вместо заварки). А пришла весна – накопала корней лопуха и стала добавлять в чай отвар корней. Перед едой муж выпивал сок листьев лопуха – сначала по чайной ложке, по десертной, а потом по столовой.

Весной в больницу уже ложиться не стал, осенью поехал на обследование. Язвы у него не нашли.

Адрес: Комаровой Валентине Михайловне, 641430, Курганская обл., г. Куртамыш, ул. 20-го Партсъезда, д. 15.

ЯЗВЕ – ЛУК

Всю сознательную жизнь болею. В детстве пережила ленинградскую блокаду, и с тех пор пошло: желудок, сердце, гипертония... Так и лечусь всю жизнь народными средствами. Знаю рецепт, который хорошо лечит весь кишечно-желудочный тракт, язву желудка, нормализует кислотность.

Нужно взять 1 кг репчатого лука, очистить его, разрезать каждую луковицу на 4 части, сложить в эмалированную посуду и засыпать одним стаканом сахара. Поставить на средний огонь и варить 30 минут, помешивая, чтобы не пригорело. Затем лук сложить в литровую банку и держать в холодильнике. Принимать перед едой 3 раза в день по 1 столовой ложке. (Мне было очень трудно есть лук с сахаром, и я приспособилась запивать его несколькими глотками воды – так легче). Всего за курс лечения надо съесть 5 кг лука, через год лечение повторить.

Я, постоянно страдающая расстройствами и болями, уже на 3-й день после начала лечения почувствовала себя легко и комфортно.

Адрес: Сухаиловой Галине Владимировне, 367003, г. Махачкала, Дагестан, ул. Нахимова, д. 24, кв. 13.

ЦЕЛЕБНЫЙ СОК РЕПЕЙНИКА

От язвы желудка и кишечника хорошо помогает сок лопуха (репейника обыкновенного).

Пропустить через мясорубку корни, стебли и листья и отжать сок (лучше на соковыжималке). Закрепить спиртом, или сахаром, или медом в пропорции 1:1. Пить по 1 ст. ложке за 15–20 минут до еды, не заедая и не запивая.

Рецепт проверен лично мною. Открытая язва зарубцевалась за 1 месяц. Операция не состоялась. Я пила сок с сахаром.

Адрес: Осиповой Галине Петровне, 456563, д. Шеломенцево, Еткульского р-на, Челябинской области.

ПРО РЕЦЕПТ С ГЕРКУЛЕСОМ

«ЗОЖ» выписываю уже много лет. А теперь стала подписчицей и журнала «Предупреждение». Наш вестник и журнал читают даже в Германии. Моя приятельница, Вера Кельм, живет в Дюссельдорфе, и я высылаю ей по почте и «ЗОЖ», и «Предупреждение». Она делает ксерокопии и раздает своим друзьям и знакомым. Многие лечатся по рецептам вестника и ждут его с нетерпением. А девиз «1+1» я перевыполнила, наверное, «1+30», так как везде, где бы меня ни спросили о вестнике — в очереди, в транспорте я всегда читаю «ЗОЖ» — я всем рассказываю о газете. Многие люди даже в глаза не видели вестник.

Впрочем, отвлеклась. Пишу для того, чтобы поделиться с вами рецептом, очень простым и очень эффективным, от язвы желудка и 12-перстной кишки.

Как-то ехала в поезде с попутчиком. Звали его Михаил. Он из Домодедова. Разговорились. Я пожаловалась на свои болячки.

Так вот Михаил посоветовал мне заварить 1 стакан геркулеса 2 литрами кипятка и протомить на слабом огне 1 час, а потом процедить и пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Миша, огромное вам спасибо. Очень, очень помогает.

И в заключение просьба. Хотелось бы узнать, нет ли клубов «ЗОЖ», организованных на базах отдыха или в пионерских лагерях, по типу Энергодарской «школы». Я, например, никогда не была на Алтае. Мечтаю съездить. Кто знает, напишите про такие школы.

Адрес: Бикмурзиной Фаине, 127562, Москва, ул. Каргопольская, д. 6, кв. 227.

КИТАЙСКИЙ РЕЦЕПТ

Я подписчик вестника всего 2 месяца, но понял, в чем главное достоинство «ЗОЖ». Оно состоит в том, что среди тех, кто пишет вам, нет равнодушных.

Незадолго до смерти одна простая украинская женщина, волею судеб всю свою жизнь прожившая в Приморском крае, в селе Кневичи, а последние годы в Уссурийске, дала мне рецепт, который я очень хочу передать вам. Я знал эту женщину — Варвару Никоновну Матяш — 53 года. Умерла она в прошлом году, не дожив 9 дней до своего 91-летия. Она рассказала, что когда ей было около 60 лет, ей была сделана операция по удалению рака желудка. Ее сестра, которая жила в Китае, приехала к ней с китайским рецептом лечения желудка. Рецепт этот, по всей вероятности, помогает не только при раке, но и при язве желудка, гастрите.

1. Сок свеклы — 1 стакан,
2. Сок моркови — 1 стакан,
3. Какао порошок — 1 стакан,
4. Сало свиное нутряное, растопленное — 1 стакан,
5. Масло сливочное (растопленное) — 1 стакан,
6. Сахарный песок — 1 стакан,
7. Мед — 1 стакан.

Все компоненты залить в глиняный горшок, хорошо перемешать и поставить в печь (духовку) при температуре 30°C на 7 дней, замазав горлышко горшка тестом. После этого пить по 1 столовой ложке раз в день утром натощак с горячим молоком за 1–2 часа до еды.

Если этот рецепт кому-то спасет жизнь или вылечит от желудочного недуга, это будет светлой памятью о простой украинской женщине, малограмотной, но большой и светлой души — Варваре Никоновне.

Адрес: Лаптеву В. А., 692756, г. Артем Приморского края, ул. Ватутина, д. 6/1, кв. 91.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К «КИТАЙСКОМУ РЕЦЕПТУ»

Обращаюсь к вам по поводу публикации в вестнике № 19 за 2000 год «Китайского рецепта». Я не мог и предположить, какой поток писем с вопросами хлынет в мой адрес: 1) Сколько времени держать горшок с

компонентами в духовке? 2) Можно ли заменить глиняную посуду на другую? 3) Как поддерживать температуру 30°C в духовке и нет ли здесь опечатки? 4) Где хранить приготовленный состав? 5) И, наконец, просьба приготовить состав и выслать. Отвечаю по порядку.

Глиняный горшок или глиняную крынку с компонентами и закрытой тестом горловиной держать в духовке 7 суток при температуре 30°C.

Заменять глиняную посуду на металлическую или эмалированную нельзя — не тот эффект.

Поддерживать температуру и варьировать ею приправляйтесь сами. Опечатки в отношении 30°C нет.

Хранить приготовленный лекарственный состав можно и нужно в холодильнике на нижней полке в режиме «норма».

Относительно просьбы приготовить и выслать состав. Я в преклонном возрасте и сам имею «букет» болезней. Так что эту просьбу выполнить не могу. Однако на вопросы отвечу. Только вкладывайте в письмо чистый конверт с literой А.

Адрес: Лаптеву В.А., 692756, г. Артем Приморского края, ул. Ватутина, д. 6/1, кв. 91.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Боли в печени, боли в поджелудочной железе, воспаление печени, воспаление поджелудочной железы, лямблии в печени, описторхоз.

**ТРАВЫ НЕ РАЗ ПОМОГАЛИ МНЕ В ЖИЗНИ,
А МЯТА ПЕРЕЧНАЯ И ПОЛЫНЬ —
ОСОБЕННО ХОРОШИ**

Я сибирячка. И стукнуло мне 69 лет. Поразительно, как скоротечна жизнь... Как будто совсем недав-

но еще лазила по горам и тайге в поисках полезных ископаемых. Было много трудностей, но и много интересного. Романтика приключений, поездки по стране. В экспедиции ходишь в любую погоду по тайге, по горам, речкам, и никто не болеет. А если что, то свежий воздух заменяет все лекарства.

Я прошла хорошую школу жизни, и неудивительно, что стала сама себе доктором. Травы не раз помогали мне в жизни. Один случай из своего опыта могу рассказать. Это случилось после экспедиции на Горный Алтай. Мы работали на высокогорной границе Китая и Монголии на высоте 3200 м. Вокруг нас — горы, камни, ледник и ни травинки. По границе тек ручей, а вода в нем была с медным купоросом, и нам приходилось эту воду пить. У кого-то начали выпадать волосы, у кого-то зубы, а у меня заболела печень. Нужна строгая диета, а при жизни в походных условиях это почти невозможно. Потом заболел и желудок. Я пила настой золототысячника, но он не решал всех проблем. И тут решила попить настой мяты с полынью.

Я покупала в аптеке капли мяты перечной (2 флакона) и смешивала их с настоек полыни (1 флакон). Пила по 10–15 капель смеси при болях, и помогало сразу.

Тогда я стала пробовать есть «запрещенную» пищу и принимать капли. Все было нормально. Я поняла: капли мяты с полынью спасают от многих проблем с желудком. Я и на близких своих проверила — всем помогло.

Адрес: Мульциной Л.Н., 636930, Томская обл., р/п Первомайское, пер. Первомайский, д. 14.

БОЛИТ ЖЕЛУДОК? СЪЕШЬТЕ ИРИС

Когда-то мне досаждали боли в поджелудочной железе. Я от них избавился с помощью касатика водяного (ему равноценен по своему действию касатик германский), а по-нашему это цветок ирис (или петушок).

Настой: 15 граммов измельченного сухого корня ириса на стакан кипяченой воды, настоять ночь, принимать по столовой ложке 5 раз в день. Также этот настой помогает при изжоге, расстройствах желудка, болезнях кишечника, тяжести в области печени и желчного пузыря.

Адрес: Слядневу Е. П., 140406, Московская обл., г. Коломна, ул. Октябрьской революции, д. 394, кв. 12.

ПОМОГ РЕЦЕПТ С БУЗИНОЙ, ВЗЯТЫЙ ИЗ СТАРОГО СПРАВОЧНИКА

У меня сильно болела печень. Однажды пожаловалась соседке, которой уже 80 лет. У нее есть книга «Справочник фельдшера» за 1909 год. Она по ней лечится и мне дала такой рецепт.

Нарвать черных ягод бузины с куста или с дерева. Литровую банку ягод помолоть на мясорубке и смешать с таким же количеством сахара. Принимать 15 дней – 3 раза в день по 1 ст. ложке, потом я увеличила дозу до 1,5 ложки за раз.

И у меня пошел песок из почек, зажила печень. Бузина поспевает в конце сентября – октябре.

Адрес: Верясовой Э. Б., 362020, г. Владикавказ, ул. Ардонская, д. 213.

ПОЛЫНЬ НАРВИТЕ НА ЗАРЕ

Однажды заболела, ничего не могла есть, сильная тошнота, рвота, головокружение, даже теряла сознание. Пришла к врачу, когда уже почернела после сильных болей в подреберье и трех дней голода. Анализы показали: поджелудочная железа сильно увеличена, гастрит и больная печень. Положили в больницу, пролечили, через две недели выписали, а на второй день опять все началось. Снова пошла к врачу. Снова дали направление в больницу. Но я решила сама поискать путь к спасению. Искала его в различной литературе, в вестнике. К тому же свет не без добрых людей. Словом, нашла рецепт состава, благодаря которому встала на ноги. После курса лечения проверилась — сле

дала компьютерную томографию: у меня все в норме. Теперь для профилактики пью состав 2 раза в год и запасаю его впрок — для родных, знакомых. Если увижу в поликлинике такого же почерневшего человека, как была сама, то могу протянуть ему руку помощи. А теперь что это за состав и как его готовить.

Нужно не полениться, встать пораньше и часа в 4 утра в экологически чистом месте нарвать верхушек полыни, наполнить 2-литровую банку и залить хорошей водкой. Банку закрыть плотной крышкой, поставить в целлофановый мешок, закопать поглубже в землю.

Через 10 суток в какой час закопали, в такой банку и вынуть, процедить содержимое через марлю, траву отжать и выбросить.

Принимать состав так. В течение 10 дней 1 раз в день утром натощак выпить чайную ложку состава, через минуту съесть чайную ложку хорошего меда и еще через минуту — чайную ложку (желательно домашнего) сливочного масла. 1 месяц перерыв.

Улучшение наступает на 3-4-й день после начала приема. Поджелудочная успокаивается, тошнота, изжога уходят: в печени почувствуете дискомфорт — не бойтесь. Это «уходит» застоявшаяся желчь. Если принимаете лекарство 3 раза по 10 дней с перерывом в 1 месяц, забудете, где что у вас находится.

Адрес: Истребовой Валентине Константиновне, 398036, г. Липецк, бульвар Есенина, д. 1, кв. 92.

ЛЯМБЛИИ БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОЯТ

Хочу предложить рецепт от лямблий на печени. Я вылечила сына. Он тогда еще учился в школе и однажды заболел. Лежал на обследовании в больнице две недели. Обнаружили лямблии на печени. Подлечили, но все равно приходилось часто пропускать школу, то и дело ложиться в больницу. И чем мы его только не кормили и не поили — ничего не помогало. Потом одна женщина посоветовала мне попить его травкой, которая растет как сорняк в огородах, на картошке и на кустах вьется. Ее у нас называют вью-

нок-тягучка, она цветет бело-розовыми колокольчиками, а листья, как у березы, — продолговатые. Так вот рецепт от лямблий:

собрать этой травы, засушить в тени. На 1 л воды — горсть травы, заварить, настоять и пить как чай. Мой сын вылечился.

Адрес: Пивоваровой О. И., 652642, Кемеровская обл., г. Белово-9, ул. Л. Шевцовой, д. 62, кв. 5.

16 ЛЕТ НЕ ВСПОМИНАЮ ПРО ОПИСТОРХОЗ

Пишу вам в первый раз, все как-то не осмеливалась. А тут прочитала один из последних номеров, в котором есть просьбы, как избавиться от описторхоза, и не могу промолчать, так как сама долго страдала такой же болезнью. Дважды лежала в больнице, травили хлорсином, но не помогало. Врачи сказали, что больше нельзя давать хлорсин, — это яд и в больших дозах лекарство опасно для организма. Я сильно мучилась, температура была 38°, рвало желчью, боль в печени, правая рука и нога болели. Мне посоветовала в селе женщина попить сок репейника.

Листья прокрутить на мясорубке, отжать через марлю сок и пить по 30 г натошак за 20–30 минут до еды.

Я так и сделала. Боли утихли, температура спала. Я стала выпивать в конце мая каждый год 700-граммовую баночку сока репейника, и вот уже 16 лет я не обращаюсь к врачу по поводу печени. Кушаю все: острое, кислое — приступов нет. Последние два года по совету знакомых сок репейника заедаю 1 столовой ложкой меда. От головокружений спасаюсь тоже по старинному рецепту: 10 тонкокожих лимонов, 10 средних головок чеснока — прокрутить через мясорубку, перемешать, добавить 0,5 кг меда и настоять 5 дней. Принимать на ночь, 4 чайные ложечки медленно рассасывать. Хорошо помогает.

Адрес: Крюковой Екатерине Ивановне, 656906, г. Барнаул-34, ул. Белинского, д. 11, кв. 14.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Воспаление, папилломатоз мочевого пузыря, пиелонефрит.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА У СЫНА ПОЧКИ

Часто встречаю в вестнике вопросы по поводу лечения почек. Расскажу, как я лечила сына пихтовой корой. Анализы у него были очень плохие: в моче — кровь, белки, гной... Болела спина.

Сестра привезла мне из деревни пихтовой коры от зрелой пихты. Я наполнила корой литровую банку на 1/3, залила водой и парила ее на водяной бане 1 час. Остывший отвар давала сыну пить 3 раза в день перед едой за 30 минут по 40-50 г. Мучился он с почками долго: и врачи его лечили, и траву он пил, ездил на курорт, а выпил два литра отвара пихтовой коры — и все прошло.

Так же вылечила я жену внука, которая собралась рожать, а почки оказались больными. Носила ей отвар в больницу. Выпила она и того меньше — 1 литр, и анализы стали хорошими.

Адрес: Мельниковой З. А., 664000, Иркутск, ул. 5-й Армии, д. 50, кв. 3.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ПОЧКИ БОБАМИ

Расскажу о том, как я вылечила почки. Рецепт простой.

Два боба (два боба — две почки) высотой 40-45 см срезать под корешок, вымыть, порезать все — стручки, стебли, цветы — на кусочки, сложить в эмалированную кастрюлю, залить одним литром воды и поставить на огонь. Как вода закипит, огонь убавить и кипятить до тех пор, пока вода не испарится наполовину. Массу настоять, охладить, отжать, процедить и пить получившуюся жидкость по 1 ст. ложке три раза в день перед едой за 15-20 минут. На ночь выпить еще одну ложку.

Дала мне этот рецепт женщина, которую привезли

из больницы домой умирать. Она сейчас здоровая и цветущая. Если лекарства будет недостаточно, то приготовьте новую порцию.

Адрес: Казаковой Надежде Васильевне, 454025, г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 43-б, кв. 54.

А ВОТ ЕЩЕ СЛУЧАЙ

У соседки внука с рождения до 12 лет состояла на учете по поводу заболевания почек. Родители тратили большие деньги на лечение, но болезнь оставалась.

Тогда одна женщина посоветовала полечить девочку отваром луковой шелухи (лучше брать синий лук). Готовить отвар и пить его вместо воды, сначала послабее, потом можно покрепче. Девочку теперь сняли с учета.

Адрес: Жмаховской Тамаре Федоровне, 355005, г. Ставрополь, ул. Короткова, д. 44а.

РЕЦЕПТ ОТ ПАПИЛЛОМАТОЗА

Хочу поделиться своими знаниями по поводу папилломатоза мочевого пузыря. Мне хорошо помогает трава таволга (или лабазник).

Заварить в термосе 3 ст. ложки на 1 л кипятка, пить как чай. Еще можно лечиться мухоморами. В банку по плечики положить вымытые резаные мухоморы, залить водкой и поставить в темное место на 1 месяц, можно и дольше, затем отжать, процедить и пить в квартал 5 дней подряд по 1 ч. ложке за 30 мин. до еды, ничем не запивать.

Адрес: Медведевой В. В., 301650, Тульская обл., г. Узловая, ул. Завенягина, д. 12, кв. 77.

НЕФРИТ ЛЕЧИТ ПОЧКИ

Кто-то подумает, что это шутка... Нет! Лично я носила кольцо из чистого нефрита без всякой цели, просто оно мне очень нравилось, хотя и знакома с минералогией, и знала, что это почечный камень. Особых жалоб на почки у меня не было, однако иногда появлялись боли в этой области. И вдруг я заметила, что кольцо

но постепенно светлеет, и неожиданно для себя обнаружила, что долгое время болей в почках нет.

И это не единственный случай. Я работала методистом по лечебной гимнастике в нашем сочинском санатории. Однажды мое внимание привлекло такое же кольцо на безымянном пальце у отдыхающей, доктора медицинских наук из Москвы. Обе мы восторгались этим камнем. Оказалось, что у нее это колечко четвертое, первые три пожелтели, причем самое первое — очень быстро, а второе и третье — все медленнее и медленнее. Она пыталась выяснить причину таких изменений у специалистов минерологов, но для них это явление также осталось загадкой. Моя собеседница без опаски купалась в море в осенний период, и, судя по всему, почки ее не беспокоили. Однако оказалось, что с детских лет у нее были проблемы с почками. Я сопоставила все и пришла к выводу, что ее вылечил зеленый камень на безымянном пальце. Произошло это незаметно для больной и без помощи диеты. Так что, дорогие читатели, имейте в виду: нефрит — лекарство от... нефрита!

Тамара Ставрова, г. Сочи.

«ЗОЖ»: Друзья, Тамара Романовна с превеликими трудностями выкарабкивается из инсульта. Поэтому она просила не давать ее адрес, ибо отвечать на письма не в состоянии. Да и что отвечать?! Нефрит — дешевый камушек. Покупайте колечки и носите на здоровье. Начнут светлеть — значит, почки были больны и теперь лечатся. Словом, попробовать стоит: хуже не станет.

ПЕСОК В ПОЧКАХ? ПОМОЖЕТ ПЫРЕЙ

Заболела у меня спина. В поликлинике направили на УЗИ. Оно показало песок в почках. Врач посоветовал: взять измельченные корни пырея — 2-3 ст. ложки на 0,5 л кипятка и томить 15-20 минут. Принимать 3 раза в день по 1 стакану за 30 минут до еды.

Собрала и корни, и траву и стала пить настой корней. Через месяц спина перестала болеть, но я продолжала пить 3 месяца, а затем пила настои только травы пырея (она менее эффективна, но корни кончились) еще несколько месяцев. Через год обследовалась на УЗИ — результаты отличные. В почках все чисто, в желчном пузыре все чисто. Лечение прошло без побочных явлений. Прекрасное растение — пырей. Собирают корни в сентябре — октябре, листья и стебли — с мая до ноября.

Адрес: Гришиной О.Е., 141400, Моск. обл., г. Химки, ул. Осипенко, д. 4/6, кв. 18.

КАМНИ, ВОН ИЗ ПОЧЕК!

Предлагаю рецепт снадобья для выведения камней из почек:

в 3-литровую банку свежей сыворотки (неполную) положить 5 свежих вымытых яиц и поставить на подоконник на солнце на 10 дней, накрыв марлей. По истечении 10-го дня добавить 500 г меда и хорошо перемешать. Пить 3 раза в день по 100 г. Хватает на 10 дней. Надо пропить 3 курса, и поэтому в день, когда начинаете пить 1-ю банку, ставьте следующую, чтобы к 10-му дню она уже была готова. И так дальше.

Адрес: Джасте Санда, 385100, респ. Адыгея, Тахтамукайский р-н, а. Тахтамукай, ул. Чапаева, д. 28.

КОЕ-ЧТО ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА В ЛЕЧЕНИИ ПОЧЕК

Выписываю «ЗОЖ» с 1994 года, за это время сагитировал подписаться не один десяток человек. О себе: жил и работал долгое время на Севере. Купался летом и зимой, ничем не болел. Все началось с предательства близких — стресс стал причиной болезни. перенес две клинические смерти, несколько операций. Затем — сахарный диабет, астма... Одно время просто не хотелось жить. Но взял себя в руки. Избавился от всех болезней, осталась астма, с которой пока борюсь.

но успешно. Считаю, что с каждой болезнью можно справиться; нужно только найти свой метод. Предлагаю несколько рецептов из собственного опыта.

Отвар для очищения организма при болезни почек:

1 чайная ложка льняного семени заливается стаканом кипятка и на слабом огне кипятится 30 минут. Если смесь густая, разбавить ее кипятком, добавить лимонный сок и принимать каждые 2 часа в течение двух дней.

Рецепт растворения и выведения камней из почек:

200 г водки, 200 г оливкового масла, 200 г меда, 200 г лимонного сока – все смешать, слить в бутылку из темного стекла. Настаивать в темном месте 10 дней. Перед употреблением хорошо взбалтывать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке в течение 14 дней; затем 14 дней перерыв и курс лечения повторить.

Этот рецепт годится тем, у кого нет сахарного диабета.

А вот другой: 200 г сухого шиповника и по 10 г каждого составляющего: березовые почки, семена петрушки, укропа, бессмертника, полевого хвоща, полыни. Все это залить 8 стаканами крутого кипятка, поставить на медленный огонь и упарить до 2 стаканов. Принимать по одной столовой ложке за 30 минут до еды. Опробовал на себе – 10 лет не образуются камни в почках.

С удовольствием отвечу на ваши письма. Могу дать дельный совет, кое-кому, возможно, помочь достать травы, хотя я заготавливаю их только для себя с небольшим запасом.

Я одинок. На пенсии. Поэтому меня радует просто общение.

Адрес: Луцкову Валентину Александровичу, 446160, Самарская обл., с. Пестровка, ул. Набережная, д. 36.

САХАР И ЛУК КАМНИ В ПОЧКАХ ПЕРЕТРУТ

Мне хочется поделиться рецептом выведения камней и песка из почек. Рецепт проверен, многим удалось избежать операции.

Взять 1 кг репчатого лука и 400 г сахарного песка. Лук пропустить через мясорубку, смешать с сахарным песком, все поместить в эмалированную кастрюльку, поставить на

огонь. Как только начнет закипать (все время надо помогать), уменьшить огонь и тушить 2 часа. После окончания горячую смесь процедить через марлю.

Я стелю в дуршлаг марлю, небольшими порциями кладу горячую смесь, выжимаю ложкой сок. Горячей смесь должна быть потому, что остывшая не вылечит. Сока должна получиться неполная пол-литровая банка. Это количество разделить на 4 равные порции и выпить за 12 часов (с 8 утра до 8 вечера, например). Чем больше порция (например, если разделить на 3 части), тем крупнее камни будут выходить, возможны боли. Так что лучше делить раствор на 4 части. Сок должен быть коричневатого или желтоватого цвета, но не белого.

Адрес: Гориной Людмиле, 113535, г. Москва-535, ул. Дорожная, 7-3-6.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗОБ ИНЖИРОМ

Несколько лет назад я вылечила зоб 2-й степени инжиром, избежав тем самым операции.

На курс лечения мне понадобилось 4 килограмма инжира. С вечера я заливала кипятком (примерно 1-1,5 стакана) три крупные ягоды. Утром перед завтраком съедала одну ягоду и выпивала всю воду. Остальные две ягоды съедала соответственно перед обедом и ужином. Вечером снова заливала три ягоды. И так, пока не кончатся 4 кг.

Зоб исчез.

Адрес: Козловой Марии Федоровне, 141760, Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Театральная, д. 6 кв. 28.

ОТ ЗОБА Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ САМА

Я состояла на учете у эндокринолога 13 лет, пила таблетки. Как то познакомилась с женщиной, которая вылечилась от зоба геранью. Она сказала, что делала.

Надо набрать побольше листьев комнатной герани, сложить в стеклянную банку, залить 0,5 л водки и поставить в темное, теплое место на 30 дней, временами помешивая. Затем процедить, листья отжать и выбросить, а жидкость пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой за 20–30 минут. Нужно приготовить две бутылки настоя.

Уже 10 лет я не вспоминаю о своем зобе. Когда спросила у врача-терапевта, в чем секрет лекарственного действия герани, она ответила так: «Если листья растереть пальцами, то вы почувствуете специфический запах йода. В листьях много йода, которого не хватало вашему организму. Вот и весь секрет».

Адрес: Казаковой Надежде Васильевне, 454025, г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 43-б, кв. 54.

ЙОД И ЩИТОВИДКА

Хочу поделиться с вами рецептом от зоба и щитовидки.

На ночь натереть пятки йодом и надеть носочки, чтобы не запачкать постель. Утром пятки будут розовые. Так делать, пока на пятках к утру не будет оставаться йод, потом отдыхать, пока не почувствуете ломоту в костях, и опять повторять. Я лечусь этим рецептом 11 месяцев.

Адрес: Мухиной О. Н., 658854, Алтайский край, р. Дубрава, ул. Садовая, д. 47.

КАК ЛЯГУШКИ СПАСЛИ ОТ ОПЕРАЦИИ

В этом году я впервые стала вашей подписчицей. С удовольствием перечитываю все рецепты. Решила поделиться и своими. После операции по поводу феохромоцитомы у меня увеличилась щитовидная железа. Я прошла обследование и на майские праздники поехала на дачу, где пролечилась лягушками. Когда приехала обратно, я снова обследовалась. Врач была

удивлена, сказала, что такого результата не получается даже с помощью сильных лекарств. И вот уже 6 лет щитовидная железа в норме.

Лечение лягушками простое, безвредное. Кстати, года два назад в какой-то газете мне попала заметка о японских ученых, которые определили, что лягушки имеют особое излучение. Оно, видимо, — это уже я додумала сама — благотворно влияет на щитовидную железу. Поэтому даже сейчас летом, когда я вижу лягушку, я ее ловлю и лечусь в качестве профилактики. Заметила, что за несколько часов проходят воспаление горла, кашель и даже регулируется давление. Как я делаю.

Сначала подношу лягушку спинкой ко рту и делаю 3 глубоких вдоха ртом, как при ингаляции. Затем переворачиваю брюшком и глубоко вдыхаю ртом еще 3 раза. Если после этого вы посадили лягушку на землю, и она сидит неподвижно, то возьмите ее снова в руки и проделайте то же самое еще раз, пока она не поскачет от вас сразу. Думаю, этот метод многих убережет от операции по поводу щитовидной железы, тем более, что противопоказаний он не имеет.

Адрес: Дементьевой Любови Евгеньевне, 690037, г. Владивосток, Приморский край, ул. Собанеева, д. 156, кв. 56.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Артрит, боли в спине и пояснице, боли в суставах, бурсит плеча, грыжа межпозвонковая, остеохондроз, подагра, ревматизм, полиартрит, радикулит, солей отложение.

Я ВЫЛЕЧИЛА АРТРИТ ЗА ОДНУ НОЧЬ

Я постоянная подписчица вестника «ЗОЖ», читаю газету своей, потому что мне она понравилась сразу и бесповоротно.

Я сейчас пенсионерка. У меня тоже было неважно со здоровьем: отказывали ноги, боли в голове и т.д. Все было. И вот ваша газета мне помогла.

У меня отказали ноги, не могла ходить. А надо было еще работать (я работала почтальоном). Лечилась у врача, но так и выписалась с больничного с больными ногами: артрит обеих ног.

По дороге домой думаю: «Что же делать? Ходить то много надо». И придумала попробовать такой рецепт:

2 столовые ложки измельченной травы спорыш + 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника + 2 столовые ложки измельченных листьев березы – кладем в термос и заливаем одним стаканом крутого кипятка. Держать до остывания. Затем процедить, посолить настоем двумя чайными ложками соли и тщательно перемешать. Затем взять кусок ткани из чистой овечьей шерсти (я взяла носки), вымочить в настое и высушить, не выжимая. Сухую ткань привязать к больному месту и носить постоянно, пока не пройдет боль.

Адрес: Хартуевой Анне Рингиновне, 665833, г. Ангарск.

КАК СТАРИК КЛАВУ ВЫЛЕЧИЛ

Хочу рассказать случай, который произошел с моей знакомой, Клавой.

В 70-е годы Клава работала в таежной деревне дояркой. У нее были муж и маленькая дочь. И вот заболели у нее колени. С каждым годом становилось все хуже. Ушла Клава из доярок, перешла работать в школу техничкой. Но и здесь не смогла удержаться — ноги отказывались гнуться. Короче, стала Клава инвалидом со всеми вытекающими отсюда последствиями. Распалась семья — муж покинул Клаву. Она металась от одного врача к другому, но однажды собралась и поехала в районную больницу на станцию Заинск. Дело было зимой. Приехала к ночи — добиралась на тракторе. Попросилась переночевать в приемной в райисполкоме. Вот там то она и нашла спасение. В райисполкоме работал старик, видимо, сторо-

жем — точно не помню. Он и сказал ей: «Врачи не помогут. Сделай так, как я скажу.

Возьми бутылку, наломай кусочками горький красный перец и заполни им на 2/3 бутылку. Залей керосином и кипяти на водяной бане часа полтора, чтобы керосин стал красным. Намажешь этой смесью на ночь колени, хорошенько втирая ее, а потом замотаешь теплой шалью и можешь спать. Будет гореть так, что будешь кричать, но терпи. Ноги твои выпрямятся уже к утру».

Клава, приехав домой, так и сделала. Потом рассказывала мне: «Как же я кричала, все просила снега, чтобы остудить ноги. Мне казалось, что раскаленное железо положили мне на колени. А потом все тише и тише, и я за столько ночей впервые спокойно уснула. А когда утром проснулась, лежала на спине, и ноги мои были вытянуты прямо. Боль ушла. Я потихоньку спустилась и пошла по стеночке. Вот с тех пор и хожу. Спасибо бабушке!»

Этот рецепт я храню в памяти уже много лет. Давно исчезла с моего горизонта жизни Клава. Дедушки того, конечно, уже нет в живых, а рецепт — вот он. И даст Бог, еще кому-нибудь поможет.

Адрес: Любимовой Екатерине Семеновне, 659240, Алтайский край, с. Кытманово, ул. Комсомольская, д.46.

ПРО «ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ» И УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Рада, что познакомилась с вестником. Многие рецепты применяю на себе. И решила поделиться своим опытом оздоровления.

Когда чувствуется усталость, болят руки, ноги, спина, я делаю теплые влажные компрессы по Себастьяну Кнейпу. Мой любимый — это «испанский плащ»: на голое тело надеваю мокрую полотняную рубашку, а сверху — сухой свитер. И так хожу несколько минут по самоощущению. Потом надеваю на тело сухую одежду.

Мне 58. Долго мучилась болями в спине и пояснице. Натирала спину, прогревала — все бесполезно. Однако заметила, что когда принимаю теплую ванну,

боли отступают. Особенно если я, лежа в ванне, принимаю определенные положения. И я придумала упражнения, которые помогли мне избавиться от болей. Сначала я месяца три выполняла их в ванне ежедневно. А сейчас — раз в неделю для профилактики. Вот мои упражнения.

- В ванне, в теплой воде, лежа на спине, упираюсь плечами и ногами в края ванны и лежу свободно минут 5, позвоночник полностью расслаблен.

- Ложусь на живот, ноги кладу на край ванны. Руки согнуты в локтях на дне ванны. Голова, подбородок — на ладонках. Животом медленно достаю до дна ванны и так лежу, считая до 100. Позвонки растягиваются.

- Потом животом медленно достаю до дна ванны, затем легко всплываю, вода сама выталкивает тело на поверхность. Так 50—100 раз.

- Ложусь на спину. Коленки подтягиваю к подбородку, опираюсь спиной о стенку ванны, так держу, считая до 100.

- Сидя, выполняю упражнение «Складной ножик»: пытаюсь достать лбом колени. Считаю до 20—50.

Адрес: Комаровой Л. М., 665710, Иркутская обл., г. Братск-10, пер. Новый, д. 6, кв. 36.

Если болят суставы, то к ним надо привязать кусочек сала и не снимать до тех пор, пока сало не истончится и не станет, как решето. Боли уменьшатся, а если не пройдут совсем, приложите другой кусочек.

Адрес: Сухаилиновой Галине Владимировне, 367003, г. Махачкала, Дагестан, ул. Нахимова, д. 24, кв. 13.

НАСТОЙ ИЗ КОНСКОГО НАВОЗА — БЛАЖЕНСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ

После окончания института я работала ассистенткой на кафедре стоматологии в медицинском институте г. Ставрополя. В 1962 году моего мужа послали в тайгу строить ракетные площадки, ну, естественно, и мы с детьми

посхали с ним. Я устроилась в местный госпиталь. Однажды ко мне на прием пришла женщина лет сорока — заболел зуб. Я ей говорю: «Сейчас сделаю укольчик, это будет не больно, и так же не больно удалю разрушенный зуб». А женщина отвечает: «Что вы меня успокаиваете, я такую боль перенесла в своей жизни, что уже ничего не боюсь». И рассказала свою историю — заболели у нее суставы. Боль в руках и ногах нарастала постепенно, но в итоге женщина уже света белого не видела от боли. Лечилась, лежала в больницах — улучшений не было. Постепенно болезнь приковала ее к постели. Она осталась одна с двумя маленькими детьми, муж бросил. Ухаживала за ней мама. Чтобы поставить на ноги, мама продала дом, корову. Возила больную в Душанбе — бесполезно, даже в Китай — и то было без толку. А вылечила ее простая деревенская женщина.

Она посоветовала собрать свежий конский навоз, примерно $\frac{2}{3}$ ведра, вывалить его в бак, в котором кипятят белье, залить навоз горячей водой, и когда он настоится, опустить в бак ноги. Такие ванны надо делать ежедневно в течение 40 дней. Та больная женщина опускала в навайн и ноги до колена, и кисти рук. Ей хватило двадцати ванн, чтобы снова начать двигаться.

После демобилизации мужа я вернулась в мединститут Ставрополя и, случалось, советовала своим пациентам этот рецепт, но помогал ли он кому и пользовался ли им кто то — не знала. А лет 10 назад у меня самой заклинило правый коленный сустав и левый голеностопный. Не могла подняться по лестнице на свой этаж. Тогда муж стал каждый день приносить из конноспортивной школы свежий навоз. Я сделала 10 ванн с конским навозом, и ноги, слава Богу, не болят.

Адрес: Барыкиной Валентине Васильевне, 355040, г. Ставрополь, пр. Ворошилова, д. 12/1, кв. 98.

ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ ОТ ЖГУЧЕЙ БОЛИ

Знаю хороший рецепт от ноющей боли суставов. Надо прокрутить через мясорубку 2-3 стручка жгучего перца, смешать с костным жиром, добавить стакан сока

подорожника и 0,5 стакана сока репчатого лука. Разогреть смесь на огне и накладывать компресс на больные места. Держать подольше, тепло закутав.

Адрес: Тюлину А. Н., 607680, Нижегородская обл., Кстовский р-н, д. Афонино, ул. Зеленая, д. 67, кв. 55.

КАК Я ЛЕЧУСЬ ДОЖДЕВЫМИ ЧЕРВЯМИ

У меня с детства болят ноги в коленях и в ступнях. Я даже не могла носить воду. Однажды соседка заметила и спросила: «Почему у тебя муж воду носит?» Я ответила, что у меня болят колени, скрипят, и я не могу подняться в гору.

«Эка невидаль, камни хрустят, — сказала соседка.

— Нужно накопать дождевых червей, помыть и поставить в теплое место. Онирастают». И этим нужно натереть колени, и все пройдет».

Была осень, но я пошла в лес, нашла четыре червяка, помыла, «растопила», как соседка советовала, смешала со спиртом и натерла колени. Чудо! Боли прекратились! Теперь я каждую весну делаю втирание из дождевых червей. Еще эта настойка помогает при герпесе. У внука в холод выступают на губах пузырьки. Он уже все знает: «Баба, дай мазь».

Адрес: Путятиной Анне Дмитриевне, 663437, Красноярский край, Богучанский р-н, пос. Красногорьевский, ул. Ростовская, д. 1/1.

ГРЕЮ ПЛЕЧИ БИШОФИТОМ

У меня бурсит плеча. Очень неудобная болезнь. Тяжелого ничего поднять не могу, а в деревне без этого нельзя.

Помогает мне бишофит. Надо его налить в ладонь, растереть досуха больное место и замотать шерстяной тряпкой. Делать это желательно 3 раза в день и после процедуры не выходить на улицу. Желательно натирать оба плеча. Бишофит ничем не разбавляйте.

Я все сейчас сама поднимаю. Полностью, может, и не излечилась, но облегчение испытываю большое.

Адрес: Заплатиной Любови Анатольевне, 404185, пос. Прудовый, Волгоградская обл., Светлоярский р-н.

МАССАЖ ОТ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ

В «ЗОЖ» № 5 за 2000 год Алексей Яковлевич Остапенко из Волгоградской области спрашивал, как вылечить народными средствами межпозвонковую грыжу. Предлагаю массаж, который может помочь избежать операции. Лучше его делать на ночь.

Область больных позвонков растирается пихтовым маслом. Затем на это место наносится мед с разведенным в нем мумие – на 100 г меда – 1 г мумие (мумие предварительно растворить в чайной ложке теплой кипяченой воды). Далее вы делаете массаж ладонью похлопывающими движениями. При этом кожа должна прилипать к ладони. Будет больно – терпите. Мед вытягивает шлаки.

После массажа похлопыванием втереть в больное место 0,5 см финалгона. И сразу укутать спину на всю ночь.

Улучшение можете почувствовать уже утром, но процедуры все равно продолжайте. Если через 1-2 недели не полегчает, через месяц обязательно будет лучше – и боли пройдут, и грыжа рассосется.

Этим же способом мы в семье лечим поясничный радикулит и шейный остеохондроз.

Адрес: Исмаиловой Светлане Николаевне, 660095, г. Красноярск, ул. Красноярский рабочий, д. 122, кв. 36.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ БАНИ

(Дополнение к рецепту

«остеохондроз погорячее не любит»)

Прочитала в вестнике № 8 за 2000 год письмо Антонины Ивановны Карелиной из г. Мытва Пермской области «Остеохондроз погорячее не любит» и хотела бы его дополнить.

Ее вариант – для тех, у кого баня есть. Антонина Ивановна предлагает запаривать в бачке овсяную соломку, смачивать в этом наваре спортивный костюм, надевать его, закутываться в одеяло и полчаса сидеть

в парилке. Мой совет — в том, что нужно надевать костюм, пропитанный отваром соломы, сверху сухой костюм, на руки — перчатки (не варежки) из хлопчатобумажной ткани, а затем и варежки, — и ложиться в постель под одеяло до утра. Утром всю одежду обязательно прополоскать, так как она имеет специфический запах.

Остеохондроз — это практически отложение солей, поражаются все суставы, а не только те, что болят. Так вот, овсяный отвар через поры проникает в организм, растворяет соли и выводит их. Вот и получается, что сначала костюм высохнет, а потом намокнет от пота. Если нет возможности запаривать солому, можно использовать сенную труху, если нет и ее — то корни лопуха.

Приступы остеохондроза я снимаю у мужа, массируя медицинской банкой область шеи или позвоночник, а после втираю бальзам «Ким» или «Звездочка». Затем муж полежит на спине 0,5 часа или минут 40, и все проходит.

У меня к читателям просьба помочь советом, как лечить ожог пищевода (химический) и чем можно помочь при грыже пищевода.

Адрес: Колосковой Галине Егоровне, 666337, Исаков-ка, Иркутская обл., Заларинского.

РИС ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Хочу поделиться средством, при помощи которого мой муж избавился от шейного остеохондроза. Мы использовали очищение организма рисом. Рецепт следующий:

На ночь (на 12 часов) в 0,5 л воды замочить 1-2 ст. ложки риса. Утром рис промыть, залить водой, поставить на плиту, довести до кипения и сразу снять с огня. Промыть, вновь залить водой и вновь поставить на огонь. Все это повторить четыре раза. После четвертого закипания рис промыть и съесть. После этого 4 часа ничего не есть и не пить. А потом можно пить и есть все, что хотите.

Таким образом подготовленный рис нужно есть в течение 45 дней без перерыва. Через 36 дней из организма начинают выделяться соли, и их выделение будет продолжаться полгода. Результат хороший, но не мгновенный, а постепенный, заметный к концу лечения. После лечения боли постепенно исчезают.

Курс повторить через 5 лет. Попробуйте!
Адрес: Белявской Марии Федоровне, 446630, Самарская обл., с. Богатое, ул. Папанина, д. 97.

КАК ПЧЕЛОВОДЫ ИЗ ПРИМОРСКОГО КРАЯ СПАСАЮТСЯ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ И БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

В вестнике «ЗОЖ» № 14 за 2000 год напечатана заметка «Рис от остеохондроза». Рецепт хороший, но уж много времени уходит на приготовление риса — промывание его водой, нагревание на огне. Предлагаю рецепт с рисом попроще.

Две столовые ложки риса замочить утром и в течение дня три раза сменить воду, затем снова замочить на ночь. Утром сменить воду и сварить кашу без соли и съесть натощак. Затем 4 часа ничего не есть и не пить. А потом питаться, как обычно. Курс лечения — месяц.

И еще. Я долго жил во Владивостоке. В Уссурийской тайге очень развито было пчеловодство. Так вот пчеловоды отложение солей и боли в суставах лечат так.

- Столовую ложку меда и столовую ложку мелкой соли смешать, нанести на льняной лоскут, положить на больное место, накрыть компрессной бумагой и укутать шерстяной тканью. Компрессы делают ежедневно на ночь. Утром обтереть теплой водой.

- Взять 200 г чеснока (очистить от шелухи) и 500 г клюквы и пропустить через мясорубку. Все это сложить в двухлитровую банку на сутки. Затем добавить 1 кг меда, смешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Адрес: Комацкому Юрию Станиславовичу, 196158, Санкт-Петербург, ул. Звездная, д. 9, к. 1, кв. 342.

СКАЛКОЙ ПО ОСТЕОХОНДРОЗУ!

Хочу посоветовать тем, кто страдает остеохондрозом, следующий способ: берете скалку для теста, ложитесь на пол на спину, подкладываете под поясницу скалку и массируете спину, раскатывая хондрозные шишки, начиная от копчика и постепенно поднимаясь к шее. Мне это очень помогло.

Адрес: Поздеевой Т. С., 453200, Башкортостан, г. Салават, ул. Островского, д. 6, кв. 110.

ГИМНАСТИКА ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

У меня много всяких болячек. Особенно донимают остеохондроз и боли в пояснице. Предлагаю два комплекса упражнений, которые помогают мне с ними справиться.

Первый – как снять приступ остеохондроза. Лечь на правый бок, положить правую руку на левое нижнее ребро, левую на затылок. Сделать глубокий вдох, а на выдохе поднимать голову и плечи, как бы стараясь подняться. Повторить 10-20 раз.

Второй рецепт – от боли в пояснице. Поставьте ноги вместе, слегка согните их, руки положите на колени. Сделайте 4 поворота ногами вправо и 4 – влево. Ноги держать вместе, голову – прямо.

Мне такие упражнения помогают, особенно во время земляных работ на участке.

Адрес: Белоногову Владимиру Алексеевичу, 426011, г. Ижевск, ул. 10 лет Октября, д. 47, кв. 65.

От подагры хорошо помогает мед.

На ночь, после ванны, тряпочку намазать медом, приложить к больным суставам, надеть тонкие носки и лечь спать. Лечение долгое.

Адрес: Тимошенко Галине Константиновне, 358131, Республика Адыгея, Тахтамукайский р-н, п. Энем, ул. Чапаева, д. 1.

«ГОРЧИЧНИК» ИЗ ХРЕНА

Как «старая поклонница» газеты, хочу поделиться рецептом «горчичников» из хрена:

свеженатертую кашку хрена нанести слоем на хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту при болях в суставах (подагра, ревматизм), мышечных и невралгических болях. Греет отлично!

Так же можно использовать в летнее время зеленый лист хрена (не молодой). Опустить его в горячую воду секунд на 30, дать чуть-чуть остыть и приложить на больное место. Тепло укутать. Держать столько, сколько вытерпите. Не бойтесь, ожогов не будет!

Адрес: Рязановой Людмиле Михайловне, 680028, г. Хабаровск, ул. Калинина, д. 117, кв. 2.

СМЕСЬ ОТ ПОЛИАРТРИТА

Выписываю вестник уже два года. Подумала: может, и мой рецепт — от полиартрита, — который мне дала одна милая старушка, кому-нибудь пригодится.

Яблоки зеленые зимних сортов 1 кг (очистить от сердцевины) и капусту белокочанную 1 кг (без кочерыжки) перемолоть на мясорубке. Добавить 1 стакан майского меда и 1 стакан перемолотых на мясорубке листьев подорожника. Перемешать и поставить в холодильник.

Принимать по 1 ст. ложке за 20–30 мин. до еды 3 раза в день. Через 2 месяца перерыв 5 дней, потом через 2 месяца перерыв 10 дней и затем 2 месяца опять есть смесь.

Чтобы запастись на зиму кашку подорожника, его надо смешать с медом (1 стакан меда и 1 стакан кашки) и поставить в холодильник. При такой консервации подорожник легко сохраняется.

Этот рецепт проверен на себе.

Адрес: Сосшиной Ольге Владимировне, 353660, г. Ейск, Краснодарский край, ул. Победы, д. 13.

ЧЕТЫРЕ ПАЧКИ СОЛИ — И РАДИКУЛИТ ИСЧЕЗ

Меня этому научила одна добрая женщина.

Надо лечь на живот, а на поясницу, прямо на тело, вы-

сыпать две пачки соли. Поверх соли положить влажную марлю в 8 слоев, а на марлю поставить горячий утюг. Будет ощущаться легкое покалывание. Вам должно быть приятно, 25–30 минут достаточно. Потом уберите утюг, чтобы не получить ожог. Две-три таких процедуры, и вы забудете, что у вас когда-то был радикулит.

Этот метод я проверила на себе. Два раза применяла, и вот уже двадцать лет, как я избавилась от радикулита.

Адрес: Бухановской Кларе Александровне. 675025, Благовещенск, Амурской обл., ул. Чайковского, д. 20/2, кв. 89.

Как заболит спина — у меня хронический радикулит — прикладываю на поясницу нижней стороной лист хрена. Прибинтовываю на ночь. Были, правда, ожоги небольшие, но зато радикулит проходил. Так лечиться можно только в летнее время, но если корни хрена оставить на зиму в погребе, то зимой можно при необходимости натирать их на терке, смешивать с керосином и прикладывать к больному месту как компресс.

Адрес: Григорьевой Ирине Петровне, 452000, г. Белебей, Башкортостан, ул. Интернациональная, д. 124, кв. 23.

ПЕТРУШКА ПЛЮС СЕЛЬДЕРЕЙ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

С вестником я познакомился осенью этого года, посмотрел четыре последних издания, и мне очень понравились ваши советы и рекомендации. Главное, что все в них доступно и дешево, что в наше лихолетье немаловажно, особенно для пенсионеров, ведь именно у них много болячек. Прошел дачный сезон — у нас в Сибири он рано заканчивается, — и я по советам местных народных врачей-старцев начал лечить суставы от отложения солей. После двух недель почувствовал облегчение, не стало резких болей. Поэтому опубликую этот чудесный рецепт:

1 столовая ложка сухой петрушки, 1 столовая ложка

сельдерея. Заварить 0,5 л кипятка в термосе и настоять 12 часов. Принимать: 0,5 стакана утром натощак и 0,5 стакана вечером натощак. Один месяц проводить лечение, один отдыхать. Курс лечения – 3 месяца.

Адрес: Жданову Петру Ефимовичу, 660062, г. Красноярск, ул. Крупской, д. 34а, кв. 15.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Воспаление лицевого нерва, склероз рассеянный, энурез, эпилепсия.

ПРОСТОЙ СОВЕТ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Рецепт лечения воспаления лицевого нерва: раскалить на углях металлическую иглу и слегка поколоть ею все лицо, сначала здоровую, потом больную часть. Точечные ожоги быстро проходят, не оставляя следов.

Адрес: Закировой Е. С., 307179, Курская обл., г. Железнодорожск, ул. Дружбы, д. 11, кв. 46.

ЖИВОКОСТЬ ОТ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Мне 25 лет, и вот уже 4 года я болею рассеянным склерозом. Болезнь коварная. Но я не падаю духом и хочу с вами поделиться опытом выживания. Я пью настой живокости сетчатоплодной всего полгода и чувствую себя намного лучше. Рецепт:

цветки живокости сетчатоплодной – 10 г залить 100 г водки, настаивать не менее 4 недель. Принимать 3-5 капель настойки за 30 минут до еды 3 раза в день. Вместе с настойкой живокости необходимо принимать настойки родиолы розовой (по 30-35 капель), женьшеня (по 30-35 капель). Их нужно пить постоянно. Такое лечение назначил мне алтайский травник Ю. В. Никифоров.

Адрес: Новиковой Тане, 446523, Самарская обл., Сергиевский р-н, с. В. Орлянка, ул. Молодежная, д. 6, кв. 1.

ЖИВОКОСТЬ ОТ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА (уточнение к рецепту)

В «ЗОЖ» № 17 был напечатан мой рецепт «Живокость против рассеянного склероза». Идет очень много откликов, пишу с вопросами. Всем ответить не могу, поэтому пишу в вестник еще раз. Хочу уточнить некоторые положения. Во первых, настойка из живокости не лечит, а просто поддерживает организм, чтобы не было хуже, поэтому пить настойку нужно постоянно.

Повторяю рецепт: 10 г травы (живокость сетчатоплодная) залить 100 г 70%-го спирта и настаивать 4 недели. Принимать по 3-5 капель одновременно с любой из указанных настоек: женьшеня, элеутерококка, родиолы розовой.

Последние брать по 30-35 капель. Добавлять 3-5 капель настойки живокости и пить 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Повторяю: выберите любую из настоек (они есть в аптеках) — женьшень, элеутерококк или родиолу розовую и добавляйте в нее настой живокости 3-5 капель, не больше, т.к. живокость ядовита.

Адрес: Новиковой Татьяне, 446523, Самарская обл., с. Верхняя Орлянка, Сергиевского р-на, ул. Молодежная, д. 6, кв. 1.

СЫН ПИЛ МОЛОКО С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Расскажу о том, как я вылечила сына от энуреза и нервного заболевания. Мой младший был искусственником, потому что через две недели после его рождения у меня началась грудница. Более месяца была температура за 40 градусов. Молоко «сгорело». Возможно, поэтому мальчик рос слабым, плаксивым, плохо ел и страдал энурезом. Лечила я его у невропатолога, в детском санатории по первичным заболеваниям, но ничего не помогало. Потом знакомая медсестра посоветовала поить его парным козьим молоком. Я так и сделала. Сын к тому времени уже учился в пятом классе. Сначала он не хотел пить молоко, но я сумела его убедить, что лучше молоко, чем таблетки и уколы. У соседей были козы. Молоко брала 0,5 л

утром и 0,5 л вечером. Он его пил прямо теплым и так привык, что, бывало, придет с прогулки и спрашивает: «Мама, а где мое молоко?» Попоила год, и все как рукой сняло.

Адрес: Туркиной Раисе Алексеевне, 610010, Владимирская обл., г. Киржач-2, ул. Мичурина, д. 3.

ОБ ЭПИЛЕПСИИ У ДЕТЕЙ

Я нашла рецепт. Попробуйте. Вреда он не принесет.

Нужно состричь волосы на голове в четырех местах крест-накрест. Обрезать у больного ребенка ногти на всех пальцах рук и ног. Поставить ребенка к дверному косяку, измерить его рост и на месте отметины пробить в косяке дырку. Сложить ногти и волосы в бинтик, положить в эту дырку и замазать ее чем угодно. Как перерастет ребенок эту дырочку, так должны кончиться его мучения с эпилепсией.

Адрес: Панкеевой Людмиле Матвеевне, 654919, Кемеровская обл., Новокузнецкий р-н, п. Елань, 3 СТЭ.

РЕЦЕПТ МЕДОВОГО УКСУСА

В вестнике № 16 (август 2000) Галина Никифорова Цветкова из Тулы сообщает о сибирском рецепте от эпилепсии. Для его приготовления нужен медовый уксус, но как его делать — она не знает. Недавно мне встретился рецепт яблочного медового уксуса — возможно, это то, что нужно.

Из чистого меда, конечно, уксус не приготовить. Потребуется еще яблочный сок — 1 литр на 100 г меда. Самый высококачественный и целебный уксус можно получить только из хорошо вызревших, чистых яблок. Очень ароматный уксус получается также из диких яблок с добавлением в него меда. Готовится яблочный медовый уксус следующим образом:

в 1 литр свежееотжатого яблочного сока добавить 100 г ароматного меда, полностью растворенного в соке. Вылить все это в банку с широким горлом, накрыть марлей и поставить на брожение в теплое темное место. Через два месяца брожения уксус будет готов. Появление на

дне осадка — нормальное явление для натурального целебного уксуса.

Я знаю также, что просто яблочный уксус очень хорошо помогает от гипертонии: 1 чайная ложка уксуса на стакан холодной кипяченой воды — пить 2-3 раза в день (как захочется пить). Этим рецептом пользовались многие мои знакомые, очень хорошо помогает.

Адрес: Полтининой Галине Николаевне, 393570, Тамбовская область, р. п. Мучкапский, ул. 50 лет Октября, д. 28.

«ЗОЖ»: Галина Николаевна, спасибо за рецепт медового уксуса. Надеемся, это то, что надо, хотя, возможно, кто-то знает и другие способы его приготовления. Мы же пока повторим рецепт Цветковой от эпилепсии.

2 г сухого красного мухомора (лучше от основания ножки), 8 г вишневого клея (бывает на стволах вишни) и 26 мл медового уксуса развести в 150 мл чистой воды. Смесь давать больному 40 дней по 1 столовой ложке каждые три часа.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Блефарит, ухудшение зрения, ячмень.

БЛЕФАРИТ ВЫЛЕЧИЛА ЗЕЛЕНКОЙ

Вестник «ЗОЖ» получаю давно и всем советую выписать газету. В № 18 за этот год прочитала просьбу девушки из г. Н.Шатинска по поводу блефарита. Сама страдала блефаритом несколько лет, а вылечила меня врач из Евпатории, где я была в санатории. Лечение долгое. Может, месяц и даже дольше.

Нужно отточить спичку, намотать на нее чуть-чуть ваты, окунуть в зеленку и смазывать на ночь корешки ресниц (нарисовать «стрелки»). Если смазывать аккуратно, то зеленка до утра исчезает. Также закапывать в глаза 3-4

раза в день 30-процентный раствор альбуцида и цинко-борные капли.

Это заболевание встречается не часто, но одну женщину я таким методом вылечила.

Адрес: Жуковой Валентине Николаевне, 347780, Ростовская обл.

ВЕТОЧКИ ГРЕЦКОГО ОРЕХА СПАСЛИ ОТ СЛЕПОТЫ

В молодости со мной произошел такой случай. Заболели глаза. Да так, что на свет не могла смотреть. Трижды ходили к врачу, капали в глаза прописанные им капли, а зрение между тем начало ухудшаться. Мало того, в глазах двоилось, из-за этого возникли сильные головные боли.

И тут маме кто-то посоветовал сделать настой из сухих веточек грецкого ореха.

Залить щепотку сухих измельченных веточек 1 стаканом кипятка, настоять до цвета крепкого чая и промывать глаза. Пролечилась я неделю. Сначала было больно, а потом все прошло. Вот вам и простой народный совет.

Адрес: Ивановой В. М., Краснодарский край, г. Анапа, 12-й мкр., ул. Чехова, д. 4-а, кв. 21.

МОРКОВНАЯ БОТВА – ЗОРКИЕ ГЛАЗА

Я постоянный читатель вестника. Более 30 лет занимаюсь лекарственными растениями. Хочу предложить способ улучшения зрения.

Многие мои знакомые даже отказываются от очков, употребляя ботву моркови. При этом не важно, близорукость у вас или дальнозоркость. Ботву можно класть в салаты, ее можно засушить и использовать как приправу к супу... Главное: достаточно сезон поесть зелень моркови, и вы как минимум на год улучшите свое зрение. Ограничение одно — личное неприятие вкуса ботвы.

Адрес: Бенко Владимиру Ивановичу, 143500, г. Истринский, Московская обл., пер. Больничный, д. 12.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЯЧМЕНЯ

Мне 70 лет, вот уже 40, как я навсегда избавился от ячменей.

Как только появится зуд, разведите 0,5 чайной ложки пищевой соды в 0,5 стакана горячей воды и сделайте примочку. Если вы захватили начало заболевания, то одной примочки достаточно.

Адрес: Никитину В. А. 455049, б г. Магнитогорск, ул. Ручьева, д. 17, кв. 79.

АНТИЯЧМЕННЫЕ ДРОЖЖИ

Как-то я ездила в г. Чимкент, был август, страшнейшая жара. А в арыках текла такая привлекательная водичка, что я сполоснула в них ноги. И в результате двое суток, которые я ехала до дома, у меня глаза не могли открыться из-за ячменей. Что только в больнице не делали — не помогало. А одна старушка посоветовала пить пивные дрожжи. Пошла я на хлебозавод, попросила дрожжи, дали. Выпила стакан — как рукой сняло все ячмени.

Адрес: Григорьевой Ирине Петровне, 452000, г. Белебей, Башкортостан, ул. Интернациональная, д. 124, кв. 23.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

Бородавки, волчанка красная, припухлости, воспаления кожи, лишай, золотуха, клещ, крапивница, огрубение кожи рук, ожоги, потливость, чесотка, псориаз, пятна на коже, рожистое воспаление, розовый лишай, укрепление волос, экзема.

БОРОДАВКИ СВОЖУ ЧЕСНОКОМ

Хочу поделиться рецептом, как избавиться от пятен и бородавок на лице. В свое время маме посоветовали прикладывать к ним на ночь пластинки чеснока.

Я срезала с чесночной дольки пластинку величиной с бородавку и прикрепляла ее лейкопластырем так, чтобы она не касалась кожи вокруг, и оставляла на всю ночь. Утром бородавка легко снималась и больше на этом месте не возникала. Во всяком случае, не помню, чтобы мне приходилось повторно прикладывать чеснок.

У меня на лице иногда появляются пигментные круглые пятна и одно было шершавое. Я по 2—3 раза в день натирала его свежим срезом чесночной дольки. Через несколько дней пятно исчезло. Буду рада, если этот рецепт поможет страдающим таким неприятным косметическим дефектом.

Адрес: Зенковой Светлане Сергеевне, 720073, г. Бишкек, Кыргызстан, 5 мрк-н, д. 56, кв. 37.

ПРО ЗЕМЛЯНИКУ СВЕЖУЮ И ГВОЗДИ РЖАВЫЕ

Мой простой рецепт для тех, кто мучается красной волчанкой.

Вымыть хорошо лицо и нанести на него свежую земляничку. Все как рукой снимет. Испытано на себе.

Все медицинские учреждения обошла, помощи никакой, а земляника помогла сразу. Уже 10 лет прошло с тех пор, а все нормально. (На зиму на всякий случай я замораживала землянику в морозильнике).

При небольших шишках и припухлостях есть тоже простой рецепт.

Сильно ржавые гвозди накалить докрасна и бросить в мед (в эмалированной посуде). После этого мед соскрести с гвоздей и смазывать им шишки.

У меня была шишка на десне, хотели вырезать, но я стала мазать этой мазью, и она рассосалась.

Адрес: Акимушкиной Ефросинье Никитичне, 658040, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Гагарина, 25-9.

МАЗЬ ОТ МОКРОЙ ЭКЗЕМЫ ЛЕЧИТ НЕ ТОЛЬКО ЕЕ

30 лет назад у моего мужа заболели подошвы ног, а потом болезнь перешла на руки — кожа стала сухой.

покрылась кровоточащими трещинами. Летом, когда он косил сено на болотистых местах, по-видимому, от влаги и тепла ему становилось легче — раны затягивались, а зимой нельзя было даже ходить. Врачи выпи-сывали преднизолон, готовили специальную мазь в гос-питале, болтушку... — ничего не помогало. Случайно одна женщина дала рецепт мази, сказала, что она — от мокрой экземы, но должна помочь и в нашем слу-чае. Я сварила эту мазь сама.

Состав: 200 г масла растительного, 100 г алоэ, 50 г мыла хозяйственного, 50 г канифоли, 50 г воска пчели-ного порезать кусочками — все сварить и процедить.

Еще есть рецепт: чистотел перемолоть на мясорубке, процедить через марлю и смешать с водкой или самого-ном — 1 стакан сока на 1 стакан водки.

Лечить можно порезы, лишай. Я испытала лекарст-во на собаке: мазала, лишай у нее зажил и новая шерсть выросла. Можно из чистотела приготовить масло. Бан-ку на треть набить порезанным свежим чистотелом, за-лить оливковым или подсолнечным маслом, банку по-ставить в холодильник на год. Такое масло лечит мно-гие болезни, в том числе грибок между пальцев.

Адрес: Качан Екатерине Алексеевне, 692230, п. Си-бирцево, Приморский край, Черниговский р-н, ул. Про-летарская, д. 42.

ПОЯСНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ «МЕДОВАЯ ЛЕПЕШКА ОТ ЗЛОТУХИ»

В «ЗОЖ» № 16 за 1999 год был опубликован ре-цепт Евдокии Николаевны Степанцовой из Чувашии о лечении золотухи. Евдокия Николаевна написала, что вылечилась медовой лепешкой, которую бабушка ее прикладывала к больным местам. Только вот из какой муки замешивала бабушка тесто, Евдокия Николаев-на не помнит, как не помнит и сам рецепт.

Мука должна быть только ржаная и готовить лепешку надо так: мед в чашке на небольшом огне довести до горячего состояния, но не кипятить и, сняв с огня, заме-сить как на оладьи не густо, а то она не приклеится, а

надо, чтобы прилипла. Выкладываем на плотную бумагу, размазываем и, как слегка остынет, чтобы могло терпеть тело – такой горячестью, прилепить на больное место и закутать. Можно делать днем и на ночь.

Этим методом лечат грудницу, уплотнения после нечаянно сделанных уколов. Все рассасывается и проходит. Это старинное средство, о нем знают очень старые люди, от которых и я узнала и спаслась в свое время.

«ЗОЖ»: На конверте и под письмом – ни адреса, ни города. Значится только: «В. В. Братуха» и еще приписочка: «До встречи на страницах вестника...» Наверное, это означает, что В. В. Братуха нам еще напишет. И, надеюсь, сообщит свое имя-отчество, а также точный адрес. А пока за рецепт, вернее, за уточнение, спасибо.

ХОТИТЕ – ЧЕСНОК, ХОТИТЕ – ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

В «ЗОЖ» № 13 за 2000 год в рубрике «Отзовитесь» прочитал письмо Надежды Николаевны Русановой из Луганска с просьбой поделиться рецептом избавления от клещей на бровях и веках. Расскажу о своем опыте лечения.

Я воспользовался 6%-ным яблочным уксусом. Макал в него большой палец и тщательно втирал в брови и ресницы, плотно закрыв глаза. Лечение потребует не меньше месяца, а может, и больше. Процедуру выполнять несколько раз в сутки. Но – подчеркиваю – втирать, а не просто смазывать.

Мой товарищ избавился от клеща другим способом.

В бутылку из-под кефира с широким горлышком он насыпал мелко порезанный чеснок на 1/3 объема бутылки и залил до верха водкой. Держал в темном теплом месте не менее двух недель, ежедневно взбалтывал. Процедура такая же, как и с яблочным уксусом. В обоих случаях втирать не меньше месяца, даже если не будет чесаться. Пробка на бутылке должна быть плотная, каждый раз взбалтывайте содержимое, а потом макайте палец.

Если вам понравился рецепт с чесноком, то пока он настанвится, можно пользоваться уксусом. Наверное, можно и чередовать.

Адрес: Соколову Н. М., г. Гуково.

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС ОТ КРАПИВНИЦЫ

Меня бабушка лечила в детстве от крапивницы так: брала свекольный квас, немножко подогревала его и купала в нем. Если квасу мало, то можно просто им обтираться.

Рецепт кваса: есть специальная «квасовая» свекла-полосатая, но можно взять красную столовую или кормовую. Порезанная мелкими кусочками свекла кладется в 3-литровую банку до половины и заливается холодной водой. Когда образуется пенка, ее надо снять и долить воды (1-2 ст. ложки). Можно готовить квас в ведре или в любой посуде. На 6-й день он готов. Кстати, его можно пить.

Адрес: Гудковой З.К., 453124, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Худайбердина, д. 25, кв. 23.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЗАТРАТ

Летом от работы с землей очень портится кожа рук. Советую на ночь смочить тряпочки мочой, обложить ими руки и надеть целлофановые мешочки. Утром руки будут нежные, мягкие, как у новорожденного.

Если мой совет кому-то пригодится, буду рада. Вреда он никому не принесет и никаких затрат не требует, что важно для людей с небольшими доходами.

Адрес: Осиповой Галине Петровне, 456563, д. Шеломенцево, Еткульского р-на, Челябинской области.

КАРТОФЕЛЬ ОТ ОЖОГОВ

Если вы обожгли руку паром или кипящим маслом, сразу же отрежьте от сырой очищенной картофелины тонкую пластинку, приложите к больному месту и придержите рукой. Боль стихает сразу же! Не снимая пластины, патрите картофеля на мелкой терке столько, чтобы хватило покрыть обожженное место слоем 0,2-

0,3 см, и, положив на массу полиэтилен, закрепите компресс бинтом. Важно, чтобы картофельная масса не высыхала. Как только она согреется и подсохнет, ее надо менять. Если к ожогу приложить картофель быстро, не образуется даже волдыря, а главное, исчезает боль, что особенно важно, если обжегся ребенок. Через 2-3 дня, как правило, все заживает.

Адрес: Перминовой Анне Петровне, 450054, г. Уфа, пр. Октября, д. 82/1, кв. 79.

СОЛНЦЕ ЛЕЧИТ ОЖОГИ?

Из военного опыта: ожоги быстро заживают, если пораженный участок намазать толстым слоем мази (типа «Гипазоль») и воздействовать солнечными лучами 1,5—2 часа. Лучи активизируют мазь, и кожа заживает в десять раз быстрее.

Адрес: Головкину И. В., г. Самара, ул. XXII партсъезда, д. 3, кв. 45.

СМЕТАНА, ЯЙЦА И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ ОТ ОЖОГА

Сразу же, если кожа не повреждена, смазать ожог растительным маслом и посыпать пищевой содой, затем поставить варить вкрутую яйцо, вынуть желток, растереть, добавить свежую сметану (1 столовую ложку) и довести до кипения. Когда остынет — можно смазывать. Нельзя ожоги бинтовать!

Р. Наталушко, Красноярск.

А РЕЦЕПТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЧУДЕСНЫЙ

Однажды у моего мужа случился очень сильный термический ожог — была поражена вся верхняя часть кисти руки. Смотреть было страшно. Врач прописал мазь, но сказал, что останется шрам и заживать рана будет долго. Тогда мы начали искать народные рецепты. Перелистали свои записи и обнаружили следующий: яйцо сварить вкрутую, остудить в холодной воде, вы-

нуть желток, насадить на вилку и держать над огнем. Из желтка будет выделяться маслянистая жидкость. Как только она появится, желток убрать от пламени и тем местом, где выступило «масло», приложить к чайной ложке и таким образом собрать это масло. Им и мазать пораженное место.

На рану много не потребовалось. Зато ожог бесследно прошел через неделю. Рецепт этот известный. Просто я написала для того, чтобы подтвердить, что он действует!

Адрес: Горочкиной Н. В., 404145, Волгоградская обл., Среднеахтубинский р-н, с. Рахинка, пер. Ленинградский, д. 12.

ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОТЛИВОСТИ И ЧЕСОТКИ

В молодости я работал на Крайнем Севере, где нам выдавали одежду, в том числе и «б/у-шные» меховые костюмы и унты. Унтами, выданными мне, видимо, когда-то пользовался человек, больной грибком. У меня стали сильно потеть ноги. Я не мог избавиться от потливости многие годы. Как-то отдыхал по путевке в санатории на юге. Была жара, носки хоть отжимай, а на коже белая соль проявляется и запах. Сосед по номеру, пожилой туркмен, заметил мои страдания. Сам когда-то перенес нечто подобное.

По его доброму совету я купил в магазине пластмассовый тазик, выпускал в него свою разовую мочу и держал в ней ступни 20 минут. Потом ноги нужно просушить (не вытирать и не мыть). Продолжал я процедуру 2 недели по 1 разу в день в удобное для себя время. Ноги не мыть, не вытирать, они должны высыхать сами, желательно на солнышке.

Я избавился от потливости, и с тех пор мои носки постоянно сухие в любой обуви и в жаркое летнее время. В свои 85 я вспоминаю трудные голодные времена детства в гражданскую войну в деревне. Не было мыла, бегали босиком, купались в пруду. Я и два моих младших брата подхватили чесотку. По совету знакомой ста-

руки мама заставляла описывать друг друга с головы до ног. Вскоре чесотку у всех троих как рукой сняло.

Адрес: Сапожникову К. И., 141107, Московская обл., г. Щелково, ул. Неделина, д. 13, кв. 37.

КАПУСТНЫЙ РАССОЛ ВЫЛЕЧИЛ ОТ ПСОРИАЗА

Жена моя страдала псориазом 58 лет. Перепробовала всевозможные лечения, советы народных знахарей, все безрезультатно. В ноябре — декабре прошлого года начала лечение капустным рассолом — рецепт вычитала в «ЗОЖ» — без всякой веры в успех. Прodelала всего 5 процедур, а дальше махнула рукой, не веря в их эффективность. И произошло чудо! В январе 2000 года все тело очистилось, остались лишь едва заметные темноватые пятна, да и те постепенно пропадают.

Лечение простое и доступное. Нужно на ночь смочить все тело (или больные места) капустным рассолом, обсохнуть и не смывать рассол подольше, несколько дней. Вреда от этого лечения никому не будет, а кожа станет, как у младенца.

Адрес: Салинникову В. П., 456110, г. Катав-Ивановск, Челябинская обл., ул. П. Морозова, д. 29.

БОРНАЯ КИСЛОТА ПРОТИВ ТЕМНЫХ ПЯТЕН

У меня много лет были темные пятна на шее, груди, спине. Не знаю, как они называются, но меня научили, как их свести. После ванны во влажную кожу втирать порошок борной кислоты. Оказалось достаточно трех раз, как все мои пятна исчезли.

Адрес: Субеевой А. Г., 446450, Самарская обл., г. Кинель-Черкассы, ул. Московская, д. 2, кв. 6.

ПОСТНОЕ МАСЛО НЕ ТОЛЬКО В КУЛИНАРИИ, НО И В ЛЕЧЕНИИ

Мне 70 лет, я недавно стала выписывать «ЗОЖ» и жалею, что не знала о нем раньше. Расскажу, как я лечу кожные болезни.

Была у меня рожа. Лечилась так: постное (подсолнечное) масло кипятила 5 часов на водяной бане. Мазала рану и через 5-10 минут посыпала через марлю мелко толченым стрептоцидом. Лечение долгое.

Хороший эффект при ожогах дает лилия белая (пахучая) на подсолнечном масле. Заполнить бутылку или банку цветами лилии и туда залить масло. Поставить в темное место. Волдыри от ожогов «салятся» сразу, через 15 минут после того, как их помазали.

Адрес: Жмаховской Тамаре Федоровне, 355005, г. Ставрополь, ул. Короткова, д. 44а.

АСПИРИН ПРОТИВ РОЗОВОГО ЛИШАЯ

Читаю в вестнике просьбы помочь избавиться от различных кожных болезней. Я однажды тоже заболела — розовый лишай. Ходила по врачам, но все — бесполезно. Мучилась, пока добрые люди не подсказали, что делать. Лекарство было под рукой.

В пузырек наливаете водки (можно одеколона или самогонки — что есть в доме) и насыпаете туда растолченные таблетки аспирина (ацетилсалициловой кислоты). Пропорции? Я клала столько аспирина — это зависит еще и от размера пузырька, — чтобы на дне оставался белый осадок, то есть аспирин уже не растворялся. Но можно делать раствор и менее концентрированным. Натирала свои больные участки по 2 раза в день. Лишай покраснеет, припухнет — не бойтесь. Щипать будет. Но уже после первого раза вы заметите улучшение. Недели через две, а может, и раньше, кожа очистится совсем.

Адрес: Андреевой В. В., 433301, Ульяновская обл., г. Новоульяновск, ул. Ленина, д. 12 «а», кв. 31.

КАК УКРЕПИТЬ ВОЛОСЫ

Хочу поделиться рецептом для укрепления волос. После мытья головы промокнуть волосы и в течение 10-15 минут втирать в кожу головы соль, чтобы кожа горела.

Затем смыть и прополоскать в тазике с отваром полевого хвоща 5-10 минут. Голову мыть 2-3 раза в неделю. При очень сухой коже шампунем можно не пользоваться, одной только солью и отваром хвоща.

Уже через полторы-две недели волосы перестанут выпадать. Для закрепления эффекта рекомендую продолжать не менее месяца.

Адрес: Гречухе Елене Николаевне, Украина, г. Черновцы, ул. Красноармейская, д. 40, кв. 3.

«ПАРНИК» ДЛЯ ВОЛОС

В «ЗОЖ» № 17 в рубрике «Отзовитесь» опубликовано письмо О.Ш. Магомедкадиевой из Дагестана, в котором она просит рецепт для укрепления волос. Я знаю два способа. Они очень эффективны, особенно в тех случаях, когда женщины часто пользуются красками и делают химические завивки. Проверено на себе неоднократно.

Первый. 1 свежее куриное яйцо, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку репейного масла (продается в аптеке) хорошо перемешать и за два часа перед каждым мытьем головы тщательно втереть в корни волос, затем покрыть голову целлофаном и обернуть чем-нибудь теплым. Через два часа голову помыть.

Если у вас стрижка, — все количество смеси вы не используете. Храните ее в холодильнике. Перед очередным применением заранее достаньте, чтобы она согрелась до комнатной температуры. Лечение продолжать в течение 5-7 недель.

Второй. За два часа до мытья головы втереть в корни волос обычный кефир, а еще лучше — простоквашу. Дальше — как в предыдущем рецепте: покрыть волосы целлофаном и утеплить. Это лечение тоже продолжать 5-7 недель.

Адрес: Колибабе Ирине Павловне, 675006, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Мухина, д. 8, кв. 1.

ОТ СУХОЙ ЭКЗЕМЫ

В «ЗОЖ» № 17 за прошлый год была опубликована моя просьба по поводу лечения сухой экземы (ло

пается кожа на подушечках пальцев). Я и предположить не могла, что в ответ получу 54 письма. За это время у меня накопилось несколько хороших рецептов мазей от сухой экземы, их я и хочу предложить читателям вестника.

- В крепком настое тысячелистника парить больные места.

- Корни девясила высокого и корни конского щавеля – по 20 г каждого – перетереть в порошок, смешать с 200 г свежего сливочного масла (несоленого), разогреть на огне, но не кипятить. Пусть постоит 2 часа, и можно мазать руки. Но лучше на ночь. На руки можно надеть целлофановые пакеты.

- 1 ст. ложка меда майского, 1 ст. ложка сливочного несоленого масла, 1 ст. ложка прополиса. Все смешать, подогреть до однородной массы, остудить.

- По 50 г канифоли, дегтя, пчелиного воска, нутряного свежего свиного жира. Все это парить на водяной бане до растворения всех компонентов.

- Мазать экзему смесью из тавота, или машинного масла, и бензина, взятых в равных частях.

- В маленькую сковороду мелко нарезать лук, залить подсолнечным маслом, чтобы оно покрыло лук, поставить на очень слабый огонь и жарить, помешивая, до тех пор, пока лук не будет прозрачным, потом лук удалить, а в горячее масло положить воск, растопить, перемешать, остудить.

- 1 яйцо разбить, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку 70% уксуса. Смешать.

- 100 г свежей сметаны. Хорошо размешать в ней медный купорос на кончике чайной ложки. Через 10 минут еще раз перемешать. Мазь готова.

- Золу от древесины осины смешать с вазелином 1:1.

- 1 ст. ложку сливочного масла смешать с 1 чайной ложкой сухого нашатыря.

Я ищу «свой» рецепт. Ищите и вы. Желаю здоровья.
Адрес: Алексеенко Ирине Михайловне, 620147, Екатеринбург, ул. Чкалова, д. 141, кв. 83.

РЕЦЕПТ ОТ ЭКЗЕМЫ

Расскажу о том, как вылечила экзему.

1 белок свежего яйца, 1 ст. ложку свежих сливок (после

дойки коровы молоко стояло 6-8 часов), 1 ст. ложку медицинского дегтя. Все смешать и сразу мазать больное место.

Если появится трещина, снова мажьте. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Шацковой Н. П., 456205, Челябинская обл., г. Златоуст, пос. ЗЭС, д. 1-3.

ПРО ЖИВИЦУ И ЛУК

Попал вестник «ЗОЖ» ко мне в прошлом году на день моего рождения. Это дочь мне его выписала, так как я много лет маюсь с ногой. Давно, еще в 56-м году, надела ногу, потом застудила... Поставили диагноз — «деформирующий полиартрит». Предсказали даже годам к 35 инвалидность. Но, слава Богу, доработала до пенсии, а вот последние лет 6 нога дает о себе знать. Перспробовала все подручные средства. Вот еще до сабельника руки не дошли. С прочими болезнями справляюсь сама, по возможности без врачей. Не люблю ходить по больницам. Пишу, потому что хочу поделиться своими знаниями.

Была у меня экзема. Врачи, правда, сомневались: не то экзема, не то дерматит. В общем, на руке появлялись прыщики, они гноились, лопались, заживали, а рядом выскакивали новые. Все чесалось. От мазей толку не было. И вот одна бабушка мне дала рецепт мази, и мне хватило 3 раз — и все прошло. Рецепт такой:

живица (смола сосны, ели, кедра), топленое коровье масло и репчатый лук — все в равных пропорциях. Растопить масло на водяной бане, опустить туда живицу, хорошо размешать и уже тогда опустить мелко-мелко искрошенный лук. Потомить, часто помешивая, пока лук не станет мягким. Хорошо растереть ложкой — и мазь готова. Мазать теплой и держать перед огнем больное место, как только можно терпеть. Будет сильный зуд, жжение. Не трогайте болячку, а снимайте зуд жаром огня.

Адрес: Комаровой Валентине Михайловне, 641430, Курганская обл., г. Куртамыш, ул. 20-го Партсъезда, д. 15.

ЭКЗЕМА И КОНСКИЙ ЩАВЕЛЬ

В 1952 году у меня на груди появилась экзема. Врач выписал дефицитную в то время стрептоцидовую мазь, достать ее я не смогла, и тогда одна бабуля посоветовала попробовать полечиться конским щавелем. Только два раза я сделала так, как советовала бабушка, и избавилась от этой болячки на всю жизнь. Рецепт помог и многим моим знакомым. Вот его суть:

целиком все растение конского щавеля – с корнем, листьями, семенами – ополоснуть, залить водой и кипятить, пока вода не станет цвета конской мочи (так бабуля говорила), отлить немного в тазик или миску, а остальное пусть еще кипит на медленном огне. Как только температура воды в миске будет терпима, погрузите в нее больное место и по мере остывания подливайте горячий отвар (сырую воду не добавлять!). Не вытирая, уложить больное место мягкой теплой тканью, сверху положить пергаментную бумагу и накрыть шарфом или шапкой потеплее. Лучше делать на ночь. Повторить 2-3 раза. Количество воды – произвольное.

Адрес: Атяшкиной А. П., 656062, Алтай, г. Барнаул, ул. Попова, д. 96, кв. 57.

ПРО ЭКЗЕМУ НЕ ВСПОМИНАЮ УЖЕ 8 ЛЕТ

У меня была экзема на руках почти 10 лет. Чем только не мазала — болезнь не отступала. Тогда све-кровь мне посоветовала:

взять подсолнечное масло 30-50 г, пока оно на маленьком огне закипает, мелко нарезать луковицу (чтобы получилась густая кашица), опустить в масло и не давать луку поджариться, а чтобы уварилось до белой кашицы. После (еще теплой) уложить эту кашицу на больной участок кожи, покрыть полиэтиленом и забинтовать. Кожа будет нарастать, подсыхать, но процедуры не прерывать до полного излечения. Руки не мочить. Мелкие участки экземы я прижигала соком чистотела. Повязку на руках можно менять через 10-12 часов, желательно на ночь.

Я избавилась от экземы 8 лет назад и никому не желаю встречаться с этой болезнью.

Адрес: Овсепян Т. Н., 433511, г. Дмитровград, ул. Куйбышева, д. 313, кв. 18.

ПРО ЯЙЦО И ДЕГОТЬ

Рецепт лечения экземы мне дала пожилая соседка.

Яичный белок из свежеснесенного домашнего яйца и березовый деготь 1:2. Яичный белок вылить в фарфоровую посуду, взять в два раза больше березового дегтя. Потихоньку вливать деготь в белок и быстро мешать сухой деревянной палочкой или фарфоровым пестиком. Под влиянием дегтя белок будет свертываться и, когда будет вылита последняя капля дегтя, то надо еще долго помешивать эту смесь, пока не получится однородная серая масса. Больные места смазывать один раз в день на ночь.

Этот рецепт испытан, его применяли для лечения экземы на руках.

Адрес: Филипповой Г. З., 458000, респ. Казахстан, г. Кустанай.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

Грудница, кисты яичников, воспаление придатков, кровотечения, мастопатия, молочница, опущение матки, эрозия шейки матки.

ОТ ГРУДНИЦЫ

Грудницу вылечила квашеным молоком («ссядыш-ком»). Положу ссядышек на плотную тряпочку, ее привяжу к груди да пуховым платком обвяжу. Часа через два снимаю. К тому времени уже творог образовывался. Так и меняла тряпочки с квашеным молоком, пока грудь не зажила. Краснота сошла, температура спала.

Адрес: Туркиной Райсе Алексеевне, 610010, Владимирская обл., г. Киржач-2, ул. Мичурина, д. 3.

СОВЕТ МОЛОДЫМ МАМАМ

Когда-то мне вылечила грудницу одна старушка, а потом я многим советовала ее рецепт, и все были довольны.

Взять коробку зубного порошка, высыпать его на большой кусок ваты, привязать к груди теплым платком и не снимать целый день, а если привязали на ночь – то всю ночь. Потом помыть грудь теплой водой и дать младенцу сосать или сцедить молоко, хотя скорее всего грудь будет уже пустая. Если нет – процедуру повторить.

Моя знакомая ходила даже в больницу к дочери, которой несколько раз разрезали грудь, и привязывала ей порошок прямо на нивы. Очень помогло, и больше грудница не повторялась. Особенно эта процедура полезна молодым мамам, когда они заканчивают кормить детей грудью, чтобы молоко не оставалось.

Адрес: Мельниковой З. А., 664000, г. Иркутск, ул. 5-й Армии, д. 50, кв. 3.

ДВА РЕЦЕПТА ИЗ ДЕРЕВЕНСКОГО ДЕТСТВА

Уточнение к рецепту от женских болезней.

В «ЗОЖ» № 12 за 2000 год вы опубликовали мои рецепты, и в один – относительно женских болезней вкралась опечатка. Для лечения кисты яичников, воспаления придатков, эрозии нужна не живица, а сера желтая (она продается в аптеках и широко применяется в медицине).

Адрес: Беловой Нине Андреевне, 432066, Ульяновск, ул. Шолмова, д. 9, кв. 363.

«ЗОЖ»: Мы благодарим Нину Андреевну за уточнение и повторяем ее рецепт:

«1/2 чайной ложки желтой серы растереть в порошок, съесть и запить свежим соком тертого картофеля – 1/3 стакана вместе с крахмалом, который процедится. Сок невкусный, пьется тяжело. Я добавляла в него 1 столовую ложку отвара укропного семени. Пить 1 раз в день через 20 минут после еды. Неделю пить – неделю отдыхать. И так – полтора месяца».

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КРОВОТЕЧЕНИЙ

Знаю один прекрасный рецепт для женщины. Применяется при обильных продолжительных кровотечениях во время климакса. Очень эффективное средство.

Взять 2 свежих яйца, отделить белок от желтка. Белки 2 яиц перемешать хорошо с 1/2 ч. ложки лимонной кислоты и выпить. При необходимости повторить.

Желаю всем доброго здоровья.

Адрес: Дунцевой Нине Васильевне, 391558, Черная слобода, Шацк, Рязанская обл., ул. Новая, д. 42.

КАК Я ИЗБЕЖАЛА ВТОРОЙ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ МАСТОПАТИИ

Хочу поделиться с женщинами опытом, как я победила свою болезнь — фиброкистозную мастопатию. Она успешно лечится на ранних стадиях без операционного вмешательства. В этом я убедилась на собственном опыте. А теперь немного истории. В 1991 году мне сделали операцию (удалили узел и кисту), но через два года мне снова предложили операцию по тому же поводу: обследование в областной больнице показало, что киста образовалась вновь. В то время я не могла лечь на операцию, так как у меня был очень болен муж и я боялась, что не застану его в живых. Поэтому я очень спешила домой. Путь из областного центра неблизкий. Но... успела. Муж умер через неделю. И снова стало не до операции. Грудь между тем болела все сильнее и сильнее, и кто-то из знакомых принес выписку сборов трав из статьи сотрудника московского маммологического диспансера Л. Горячевой. Низкий ей поклон. По ее совету я пропила *четыре сбора, каждый с месячным курсом и перерывом в одну неделю*. Последний сбор, вернее, настойку из грецких орехов, я пила даже два месяца. И болезнь в конце концов отступила. Вот уже пять лет у меня все в порядке. Проверяюсь у специалистов раз в год, и никаких изменений не обнаружено.

• **1-й сбор.** Смешайте по десертной ложке измельченной травы: тысячелистника, полевого хвоща, можжевельных ягод со столовой ложкой кукурузных рылец. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

• **2-й сбор.** Смешайте по десертной ложке листья эвкалипта, череду с чайной ложкой травы чистотела. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Процедите. Принимайте по 2 ст. ложки три раза в день (лучше после еды).

• **3-й сбор.** Смешайте по столовой ложке листья крапивы, травы череды и по десертной ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого, корня валерианы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Затем остудите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана утром и вечером, лучше после еды.

Настойка. Внутренние перегородки 20–25 штук грецких орехов залейте 100 г 70%-го спирта. Настаивайте в плотно закрытой бутылочке или баночке 10 дней в темном месте. Принимайте по 15–20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух месяцев. Храните настой, не процеживая, при комнатной температуре и в темном месте.

Адрес: Каркозовой Нине Федоровне, Томская обл., Каргасокский р-н, п. Молодежный, ул. Дружбы, д. 20, кв. 1.

ОТ МОЛОЧНИЦЫ ИЗБАВЯТ МАГНЕЗИЯ И КЕФИР

Хочу поделиться рецептом, проверенным на себе. При женских белях, молочнице, грибка (влагалищных) нужно спринцеваться раствором магнeзии (1 ч. ложка на 1 л воды). Затем вставить тампон, пропитанный кефиром. Зуд и бели проходят очень быстро.

Адрес: Любимовой Светлане Сергеевне, 638310, Республика Казахстан, г. Аксу, Павлодарская обл., ул. Парковая, д. 2, кв. 3.

«ЗОЖ»: Опушение и выпадение матки — общая беда сотен и тысяч российских женщин. Особенно тех из них, которые смолоду были на тяжелой физичес-

кой работе. Как пелось в известной невеселой частушке: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик». Поэтому мы публикуем письмо Нины Алексеевны Ферулевой с надеждой, что оно поможет улучшить состояние многих и многих.

А ПИСЬМА ИДУТ ДО СИХ ПОР...

Я писала в «ЗОЖ» № 22-24 за 1999 г. о том, «Как листья лопуха победили гангрену», и просила помощи по поводу опущения матки. После публикации пришло очень много писем. В каждом — просьба поделиться с другими, если их рецепт поможет. Зожевцы — дружный народ, добрый, отзывчивый. Очень много прислали рецептов, упражнений, советов. Некоторыми хочу поделиться через газету.

При опущении матки (не запущенном)

а) Нужно встать «коровкой», то есть на локти и колени, а кто-нибудь пусть подойдет к вам сзади и потрясет за ягодицы. Так несколько дней.

б) Для установки всех органов на место очищение кишечника — необходимое условие. Выполнив его, лягте на спину, подложив под таз плотную подушечку; ноги в коленях согнуты, живот расслаблен. Вся процедура выполняется натошак, лучше перед сном. Положите обе руки на правую сторону живота чуть ниже пупка. Немного надавив пальцами вниз, осторожно тяните вверх. Боли не бойтесь, но больших усилий прилагать не следует. Мысленно повторяйте заговор: «Матка, встань по-старому, как отец с матерью поставили» с твердой уверенностью, что так и будет. Подтягивайте до тех пор, пока ощущается боль. После этого с силой сведите руки перед грудью и поднимите прямые ноги на расстояние 5-10 см от пола. Поддержите их в таком положении, считая до 60. Затем таким же образом, не забывая о заговоре, поднимите центральную и левую часть живота. Делайте так в течение недели. После этого можно приступить к вакуумной терапии для устранения загиба и опущения мат-

ки. (Противопоказания: возраст старше 60 лет, послеоперационные и паховые грыжи, нагноения в области живота).

Вакуумная терапия

Объем горшка с узким горлом или стеклянной банки — от 1 до 1,5 литра. Возьмите половину сырой картофелины, в выпуклую часть ее воткните спички (от 7 до 13) головками вверх. Картофелину положите срезом вниз на середину расстояния между лобком и пупком. Подожгите все спички. Когда они разгорятся, накройте их банкой или горшком, предварительно смазав края маслом. После постановки банки полежите на спине с полусогнутыми ногами 5 минут, привыкая к боли, затем перевернитесь на бок и встаньте в коленно-локтевую позу (банка при этом висит). Сохраняйте положение 10-15 минут. Подсунув палец под край банки, снимите ее. Образовавшийся легкий синяк укажет на успех процедуры.

Сеансы проводятся через день-два, после исчезновения синяка. Курс лечения — 10-13 сеансов.

Травяные рецепты при опущении матки

- 2 столовые ложки мелиссы с вечера положить в термос и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на 3 части и принимать за 1 час до еды.
- Мать-и-мачеха — 100 г, душица — 75 г, мелисса — 75 г. 2 столовые ложки сбора с вечера заварить в термосе двумя стаканами кипятка. Далее, как в предыдущем рецепте.
- Точно так же можно использовать траву астрагал.

При выпадении матки

На 0,5 л водки положить 1 столовую ложку с верхом сухого корня девясила. Настаивать 10 дней в темном месте. Пить 1 раз в день утром натощак по 1 столовой ложке. Эти рецепты мне кажутся наиболее приемлемыми. Хочу поблагодарить всех женщин, которые откликнулись на мою просьбу. Особое спасибо Раисе Семеновне Емелиной из Уфы и Версе Алексеевне Крысовой из Кирова, которые прислали травы и литературу безвозмездно.

Нина Ферулева. г. Лысьва, Пермская обл.

«ЗОЖ»: Несколько писем пришли в редакцию. Вот что пишет, например, Мария Ивановна Титова из

г. Трехгорный Челябинской обл. (Инд. 456080, ул. Островского, д. 14, кв. 9):

«Отвечаю Пине Алексеевне Ферулевой, Ирине Николаевне Власовой и всем, у кого подобные проблемы. ... Пужна специальная гимнастика. В этом плане великая мудрость заложена в некоторых религиозных обрядах. Судите сами. Когда верующие молились, стоя на коленях, били поклоны, то подобные движения становились своеобразной защитной гимнастикой от опущения органов.

Так что встаньте на колени, руками упритесь в пол. Делая наклоны, старайтесь коснуться пола грудью. После 3 месяцев ежедневных занятий органы должны вернуться на предназначенные природой места».

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЭРОЗИЮ ЗА НЕДЕЛЮ

В молодости я вылечила за 6 дней застарелую эрозию шейки матки.

Перед сном делала из репчатого лука, пропущенного через мясорубку, марлевый тампон размером с грецкий орех на всю ночь, а утром вытаскивала за «хвостик».

Вот и все. И по сей день врачи не находят даже признаков эрозии.

Адрес: Парахиной В.И., Ростовская обл., г. Каменский, Шахтинский, ул. Ватутина, д. 25.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И ГЕМОРРОЯ

Бабушка моя, жительница Украины, всегда нас с братом лечила травами, и мы никогда не знали, что такое больница. Но бабушки уже нет 20 лет, и теперь, когда мне самой уже 50, хочу поделиться с читателями рецептами от женских болезней. Рецепты доступны и проверены на себе.

От эрозии, воспаления придатков, белей, фибром, миомы, грибка и кисты до 10 недель. Взять одну столовую ложку жженных квасцов, одну столовую ложку медного купороса, один литр воды и кипятить на медленном огне 5

минут. Когда остынет, процедите через марлю в четыре слоя – получится голубая водичка.

Раствор для спринцевания: одна столовая ложка этой водички на один литр кипяченой воды. Спринцеваться 10 дней, после менструального цикла. Если не помогло, проведите еще 2-3 цикла – и вы забудете, что такое болячки, и обойдетесь без операции.

Еще один рецепт от фибромы и кисты. Отрезать кусочек белого лука, положить на блюде с медом так, чтобы кусочек был покрыт медом, и оставить на день. Вечером положить эту луковичку в марлю или широкий бинт и вставить на ночь во влагалище (не забудьте оставить хвостик). Утром достать и выбросить. Провести 10 процедур.

Рецепт от геморроя. Полбаночки цветков календулы залить подсолнечным маслом, поставить в темное место на 7-10 дней. Потом процедить и мазать шишки, вставлять тампончики, только перед этим не забудьте подмыться холодной водой. Процедуру провести несколько раз.

Адрес: Нестеренко Валентине Андреевне, 353691, Краснодарский край, г.Ейск, ул.Западная, д.1, кв.42.

КУПОРОС ПОДЛЕЧИТ ЖЕНЩИН

В 1967 году я лежала в роддоме и услышала разговор соседок по палате. У одной из них была эрозия шейки матки. Чем она только не лечилась, ничего не помогало. И ей одна женщина посоветовала подмываться и спринцеваться синим купоросом. Взять кусочек купороса с горошину и растворить в литре теплой воды. Я вспомнила этот разговор спустя несколько лет: у меня тоже нашли эрозию. Я начала спринцеваться водой с купоросом, а когда пришла на назначенное лечение, то медсестра удивилась, зачем я пришла, у меня все было чисто.

Купить купорос можно в хозяйственном магазине или у маляров. Он не щипет и не жжет.

А еще хорошо подмываться таким способом:

на 1 литр воды 1 ст. ложку соли, 1 ч. ложку соды и несколько капель йода.

Адрес: Сильниковой З. Д., 412340, Саратовская обл., г. Балашов, ул. Коммунистическая, д. 78, кв. 1.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

Пародонтоз, кариес.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ПАРОДОНТОЗ

Хочу рассказать, как я вылечила пародонтоз. Десна и зубы не болели, но дело дошло до того, что любой зуб бери и «вынимай» прямо пальцами.

Ходила полгода в больницу, но три раза в неделю пила разные лекарства. Пародонтоз как был, так и остался. А я же приобрела еще и аллергию. Вылечилась простым и надежным способом.

Лист алоэ длиной 4 сантиметра разрезать пополам вдоль и положить на ночь половинки между обеими щеками и зубами, мясистой стороной к зубам.

Через 3 месяца десны окрепли. Спустя пять лет я чистила зубы и увидела следы крови. Решила хотя бы раз в год для профилактики неделю прикладывать алоэ. Теперь так и делаю. Кстати, алоэ спасает меня и от простуд, и от гриппа во время эпидемий.

Адрес: Васюковой Н. А., 450098, г. Уфа, Башкортостан, ул. Российская, 169-99.

ЕЩЕ РАЗ О ГЛИНЕ

Предлагаю рецепт от пародонтоза — гончарную глину (красную, голубую, серую). С помощью красной глины я за 3 месяца избавился от этой болезни. Все верхние зубы шатались. Мне предложили санацию и удаление. Стал на ночь закладывать за щеки к деснам по чайной ложке красной глины. Исчез свищ, зубы перестали качаться, десны — кровоточить, исчез дурной запах и боли. Ночью я вымывал глину кипяченой водой. Глину нельзя соприкасать с металлом, синтетикой, нагревать — она дезактивируется. Активировать ее надо на огне в эмалированной посуде.

Адрес: Яковлеву И. П., 156026, г. Кострома, ул. Советская, д. 128, кв. 25.

КАК УКРЕПИТЬ ЗУБЫ

Знаю один рецепт для десен и зубов (пародонтоз и кариес). Мы в семье чистим зубы содой с небольшим добавлением зубной пасты и обязательно после чистки и после еды полощем зубы 5-10 мин. следующим раствором:

приготовить 2 литра 30%-го спиртового раствора, добавить прополис (величиной с кулак), 100 г рубленого сухого корня аира и немного мяты. Настоять в темном месте в банке с закрытой крышкой 1 месяц. Каждый день встряхивать. Процедить. Уже через 2-3 недели полоскания вы избавитесь от кровоточивости десен, болей, укрепится эмаль зубов. Но полоскать при пародонтозе надо всю жизнь. Начальные стадии кариеса тоже можно подлечить этим раствором.

Адрес: Гречухе Елене Николаевне, Украина, г. Черновцы, ул. Красноармейская, д. 40, кв. 3.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

Аденома, бородавки, лимфоузел в паху, варикозное расширение вен, воспаление косточки большого пальца стопы, врастающий ноготь, гангренозное воспаление, геморрой, грыжа пупочная, нагноения, нарывы, уплотнения, на топыш на ноге, ногтевой грибок, ожоги, опухоль, панариций, занозы, переломы костей, раны гнойные, раны долгозаживающие, саркоидоз легких, трещины на ногах, ушибы, растяжения, шпоры, чирьи, язвы трофические.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА
ОТ МУЖСКОЙ БОЛЕЗНИ

В России десятки тысяч мужчин болеют аденомой предстательной железы. Я лично убедился в том, что дорогостоящие импортные лекарства не помогают, и,

как правило, врачи предлагают операцию. Но при этом удаляют не саму опухоль, а железу полностью.

Между тем средство от этой болезни, такое простое и эффективное, имеется в каждом доме. Это луковая шелуха. Ее применение не имеет противопоказаний. Рецепт прост:

горсть или две луковой шелухи несколько раз промыть холодной водой от пыли и положить в эмалированную кастрюлю с кипящей водой (700 мл). Кипятить 3–5 минут на маленьком огне, настоять 1 час, процедить. Пить 3 раза в день до или после еды по 100 г. Настой должен иметь цвет крепкого чая. Если он получится слишком крепким, горьковатым, разбавить кипяченой водой. Я лично принимал по 1 стакану 3 раза в день и за 15 дней избавился от аденомы предстательной железы и попутно — от гипертонии.

Водный настой шелухи благоприятно действует на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма. Срок лечения — 30 дней. Перерыв — 10 дней. Затем лечение можно повторить.

Хорошо лечит луковая шелуха грибковые заболевания ног. Для этого 200 г шелухи залить 0,5 л водки. Настоять 10 дней. Затем после ножной ванны смазывать пораженные места.

Вот такая луковая шелуха.

Адрес: Иноземцеву А. А., 427712, п. Кизер-2, респ. Удмуртия, ул. Комсомольская, д. 41.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АДЕНОМЫ

По просьбе читателей сообщаю рецепт, как лечить аденому предстательной железы. Его передала мне мама.

25 г сухой измельченной коричневой кожуры плодов конского каштана залить 250 г спирта (желательно 70 градусов). Настоять 10 дней в темноте, в теплом месте, периодически встряхивая содержимое. Потом процедить. Принимать по 10 капель 2 раза в день до обеда и перед ужином в течение первых 20 дней каждого месяца. Этот рецепт уже опробован. Результат хороший.

Можно есть семечки тыквы сколько хотите, но не менее 3 ст. ложек в день.

Адрес: Татаренко Тамаре Павловне, 356100, Ставропольский край, г. Изобильный, пер. Строителей, 5-55.

ЧИСТОТЕЛ – ВРАГ АДЕНОМЫ

Довольно часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» просьбы посоветовать, как вылечить аденому простаты без операции. Хочу ответить на эти вопросы, рассказав о своем опыте. Я вылечил аденому 2-й степени соком чистотела. Заготовил его сам.

Весной, когда он только начал цвести, я срезал верхнюю часть растения примерно на 15 см от земли, смолот на мясорубке и выжал сок через двойной слой марли. Потом разбавил его водкой 1:1.

Чистотел – растение ядовитое, поэтому дозировку следует соблюдать точно и ни в коем случае не переусердствовать.

Как принимал. В первый день утром за полчаса до завтрака в 1/3 стакана отстоянной воды капнуть 1 каплю приготовленного сока чистотела и выпить. На второй день – две капли. И так до 30. Принимать 1 раз в день, повторяю: утром натощак до завтрака. Потом снижать количество капель сока чистотела с 30 до 1.

Через два месяца, как пропили лекарство, обязательно пройдите УЗИ. Я когда пришел, врач удивилась: куда девалась опухоль? Подумала даже, что аппарат сломался. А потом поинтересовалась, чем лечился. Поставила новый диагноз: хронический простатит. Я сказал врачу, что пропью еще курс чистотела. И недельки через две возобновил лечение. По окончании снова проверился на УЗИ. Все чисто.

В течение года лечение чистотелом больше не проводить. Через год снова пройти УЗИ. И главное – не простужаться. Желаю всем здоровья.

Адрес: Малышеву Сергею Григорьевичу, 357850, Ставропольский край, ст. Курская, ул. Кольцевая, д. 62.

О ГОЛУБОЙ ГЛИНЕ И УКСУСНОЙ ЭССЕНЦИИ

У моей дочери 5 лет назад на ступнях ног были множественные подошвенные бородавки. Пробовали выжигать их ляписом, соком чистотела и чеснока, делали электрокоагуляцию, но все безрезультатно. Врачи предложили оперировать, но Бог нам послал женщину, которая сказала:

разведите муку уксусной эссенцией 70%, как на оладьи, распарьте ноги, очистите ороговевший слой бородавок и положите на них тесто на ночь. Оно высохнет и само выкрошится вместе с бородавками. Немного будет больно, но за один раз избавитесь от долгих мучений. Так все и получилось.

Два года назад у дочери образовался в паху лимфоузел размером с куриное яйцо. Провели два курса антибиотиков, физиолечение... В итоге предложили операцию. И снова посоветовали добрые люди:

наберите голубую глину, разведите средней порцией урины и приложите компресс на полтора часа. После первой процедуры лимфоузел уменьшился до размера грецкого ореха, а после второго компресса — до горошины. Исползованную глину дочь вынесла на улицу со словами: «Мать-природа, возьми свою глину и с ней мою болезнь». Все лечения я провожу на убывающую луну.

Адрес: Черневской Ольге, 352600, г. Белореченск, Краснодарский край, пер. Лунный, д. 31.

И ЕЩЕ ПРО РЕПЕЙНИК. ЦВЕТУЩИЙ

Мне 72 года. «ЗОЖ» выписываю с конца 1998 года. 7 лет страдала сухой экземой, которая образовалась из мозоли, натертой новой обувью. Мозоль зажила, но появился зуд, и он все нарастал.

Первые годы помогали гормональные мази, а потом болезнь перешла и на вторую ногу, в симметрично расположенном месте — таково свойство экземы. За это время появилась аллергия на стиральные порошки, на ногах возник сильный варикоз, возникла угроза образования тромбов. Правая нога стала силь-

СУСНОЙ ЭССЕН
зад на ступнях не
ме бородавки. При
м чистотела и чесн
но все безрезультат
ь, но Бог нам пос
й эссенцией 70%, как
стите ороговевший ст
тесто на ночь. Оно вы
с бородавками. Немно
избавитесь от долги

ри образовался в па
е яйцо. Провели два
не... В итоге пред
совали добрые люди
ину, разведите сред
омпресс на полтора
мфоузел уменьшился
е второго компресса
лину дочь вынесла на
а, возьми свою глину
я провожу на убыва
Ольге, 352600, г. Бе
й, пер. Лунный, д. 31.

РЕПЕЙНИК. ЦВЕ
ОЖ» выпиываю с к
кой экземой, которая
ой новой обувью. М
он все нарастал.
омогали гормональн
та и на вторую ног
месте — таково
месь аллергия на
Правда

но отекает (даже стоять трудно), а где зуд, там и расчесы, и даже ранки... И, конечно, бесконечные лекарства, мази, бинты. Много перепробовала из «ЗОЖ» — и медный купорос, и мази с парафином, и прочее. Все ненадолго давало эффект. Особенно помогало облепиховое масло. После наложения повязки сразу наступает тепло, и боль уходит через 10-15 минут; а утром трещинки заживали. Но ведь жизнь — не лежание в постели. Надо двигаться, работать по дому. Да и масло дорогое.

Долго пользовалась мазью из календулы, от зуда — меновазин, он всегда есть в аптеке. При сильной отечности пила мочегонное: гипотиазид (старинное лекарство), но не более 3 дней подряд.

О цветущем репейнике узнала от знакомого врача.

Когда зацвел репейник, собрала целый мешок (бесплатно и сколько хочешь), разложила дома в один ряд, прикрыв газетками от солнечных лучей и стала лечиться следующим образом. В 5-литровую кастрюлю наливала горячую воду, бросала туда большой ком репейника (как большой детский мяч), доводила до кипения и оставляла еще на 10-15 минут на медленном огне. Выключала, давала настояться. Вечером перед сном делала ножную ванну в большом высоком тазу, доливая в полученный отвар кипятка. Парила ноги, пока вода не станет теплой. Насухо промокала и на места, где были ранки и расчесы, наносила и слегка втирала салицилово-цинковую мазь (она всегда есть в аптеке). Бинтовала обе ноги, чтобы не пачкать белье и не расчесывать, так и спать спокойнее. А еще пила настой — 5-6 шариков репейника и веточку тысячелистника заливала 2 стаканами кипятка в заварном чайнике и потом выпивала в течение дня.

Уже к осени ноги мои очистились, опухоль спала, зуд поутих, но если иногда возникал, я ежедневно мыла ноги очень горячей водой, и все проходило. Спать без бинтов кажется мне блаженством. Вот и все. Горячей водой продолжаю мыть ноги ежедневно.

Желаю всем здоровья, добра, молодым счастья, а нам, старым, покоя. Адрес не даю — отвечать тяжело.

Валентина Лапина, г. Лениногорск, Татарстан.

СЛЮНА ЛЕЧИТ КОСТОЧКИ

У многих женщин болят косточки у большого пальца стоп. Очень простой способ, который мне подсказала одна сельская женщина:

проснувшись утром, не взяв в рот ни глотка воды, свою слюну втирать в больные косточки до тех пор, пока она не высохнет. Так делать 10–15 дней, пока не исчезнет боль. Она утихнет на 2–3 месяца, а потом снова придется все повторить. Этим способом я спасла многих женщин от оперативного вмешательства, которое, как правило, безрезультатно.

Адрес: Пшеничниковой Н. П., 623702, Свердловская обл., г. Березовский, Больничный гор., д. 2, кв. 6.

О ЛЕЧЕБНОМ СВОЙСТВЕ ТЫКВЫ

Мне 73 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют.

Например, на большом пальце ноги вдруг стал вращать ноготь. Боль не давала мне ходить. Предлагали операцию. Тут я в «ЗОЖ» прочитала о мази из тыквы. Очистила от семян мякоть, приложила к ногтю и полиэтиленом забинтовала, чтобы сок не растекался. И так два дня. На третий день ногти стали такими мягкими, что я сразу срезала врастающий ноготь. Теперь нормально хожу, о боли и не вспоминаю.

Адрес: Григорьевой Ирине Петровне, 452000, г. Белебей, Башкортостан, ул. Интернациональная, д. 124, кв. 23.

НОГУ СПАСЛО КАЛАНХОЭ

Сын попал в аварию и поранил левую ногу, она стала чернеть, грозила ампутация. Хирург посоветовал прикладывать к ноге повязки из каланхоэ.

На мясорубке смолоть листья каланхоэ и эту массу прикладывать к ноге. Ногу спасли.

Адрес: Писареву Г. В., 660095, г. Красноярск, ул. Красн. Рабочий, д. 106, кв. 59.

БЕЛАЯ ЛИЛИЯ СПАСАЕТ ОТ ОЖОГОВ

Хочу предложить рецепты от внутреннего геморроя, от сильного ожога кожи, от вросшего ногтя. Все испытала на себе. Может, и еще кому-то они помогут.

Мучилась я внутренним геморроем 22 года, и спасибо одной женщине, которая подсказала рецепт.

Надо достать березовый деготь, лучше – полученный домашним способом, если такого нет, то подойдет и аптечный. Перед процедурой принять марганцевую ванночку. Поставить таз на стул или на табуретку, налить в него терпимо горячей воды с марганцовкой и сидеть до тех пор, пока водичка не остынет. Затем хорошо вытереться, сесть на корточки, обмотать палец бинтиком, обмакнуть его в березовый деготь и ввести в задний проход.

В первый день я проделала все это четыре раза, и у меня начался сильный зуд. Тогда по совету той женщины я прекратила вводить березовый деготь и после ванночки с марганцовкой, тщательно вытерев тело, смазывала задний проход мазью «Фторокорт» (можно «Преднизолоном»). И так – до тех пор, пока зуд не прекратится. Если же его нет, то продолжайте процедуру с березовым дегтем.

Теперь о вросшем ногте.

Возьмите кусочек алоэ размером с больной ноготь и разрежьте его пополам вдоль.

Каждую половинку подержите над огнем противоположной срезу стороной. Когда алоэ станет мягким, положите его на ноготь, сверху накройте целлофаном и забинтуйте. Я делала это на ночь, а утром срезала размягченные ногти кусачками.

От ожогов, даже сильных, спасает белая лилия. Этот цветок растет у меня дома.

Нужно срезать его от корня, помыть, подсушить на чистой тряпочке, взвесить. Сколько граммов стебель с цветком весят, столько взять сливочного масла. Цветок и стебель пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом и поставить в холодильник. Мажьте обгоревшие места.

Адрес: Тимошенко Галине Константиновне, 358131, Республика Адыгея, Тахтамукайский р-н, п. Энем, ул. Чапаева, д. 1.

ПРО ВОЛЧЬЕ ЛЫКО И ПУПОЧНУЮ ГРЫЖУ

Я лично вылечила у своих родственников — племянника и внука — пупочную грыжу. А научила меня одна старушка. Нужно растение «волчье лыко». Растет оно на Урале. Низкий такой кустарничек, высотой 30-35 см, цветет сиреневым цветом. Ломать его надо во время цветения. Можно засушить. Использовать так:



Волчье лыко
(волчник
обыкновенный)

содрать с веточки лыко, очистить от серого налета, «расташить» на тонкие волокна, залить водой, прокипятить в эмалированной посуде, снять с огня и дать остыть в этой же воде. Если грыжа пупочная, надо эти лычки скрутить в колечко величиной с пупок и наложить на грыжу на пупок, прибинтовав на всю ночь. Волчье лыко ядовито. Чтобы не вызвать легкого ожога кожи вокруг пупка, надо взять кусочек материи, вырезать в ней дырочку и наложить так, чтобы сам пупок был открыт, а кожа вокруг него прикрыта материей (ситец или сатин). Если грыжа паховая или мошоночная, поступить так же. Ожог, конечно, будет несильный и пройдет быстро.

Адрес: Веселковой С. Н., 624440, Свердловская обл., г. Серов, ул. Каляева, д. 65, кв. 124.

ПЛАСТЫРЬ МОЕЙ БАБУШКИ

Хочу предложить рецепт пластыря, который варила еще моя бабушка. Ко мне до сих пор приходят люди из соседних деревень за рецептом. Никому не отказываю в помощи. Решила поделиться и с читателями.

Все берется в равных количествах: воск пчелиный, жир бараний, сера лесная, чеснок (мелко порезать), мед. Положить на сковороду и растопить. В горячий раствор окунать чистые листы бумаги. Раствор моментально застывает. Получается пластырь. Прикладывать его к гнойным ранам, фурункулам.

Пластырь хорошо вытягивает гной, грязь и даже стекло из ран. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Чугайновой Ольге Николаевне, 617324, Пермская обл., Кочевский р-н, д. Сеполь.

ВОТ ТАК «МУНДИР»!

Здравствуйтесь все, кто любит человека. Иначе и не знаю, как обратиться к тем, кто пишет в вестник. Вот и моя информация, думаю, кому-то поможет.

В детстве у меня на пятке был глубокий нарыв.

Мама вымыла картофель, сварила его «в мундире», затем снимала кожицу и аккуратно слоями укладывала одна на другую внутренней стороной вверх. На сковородке протопила сливочное масло, намазывала его на внутренние слои кожуры картофеля и прикладывала их к пятке.

Вытянуло весь гной! Все быстро зажило. Это прекрасное средство вытянет и глубоко сидящую занозу.

Адрес: Хайдуковой Вере Дмитриевне, 141055, Моск. обл., г. Лобня-5, п/о Луговая, Научный городок, д. 6, кв. 25.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Любой нарывчик, если приложить к нему бинтик, смоченный камфорным маслом, гнойничок исчезает очень быстро. Если нарывает десна или зуб, смоченный в камфорном масле бинт надо положить между десной и щекой — все вытянет.

Этим же маслом я растирала у себя уплотнения на груди и под мышками, после мытья, один раз в неделю. Всего месяц — и все прошло.

Адрес: Ручновой Евгении Александровне, 680042, г. Хабаровск, ул. Шелеста, д. 116, кв. 108.

15 ЛЕТ НОГА НЕ БЕСПОКОИТ

Долгое время меня беспокоил натоптыш на левой ступне. Я вылечила его за 7 ночей, избавилась от боли и стала нормально ходить.

8. Предупреждение плюс № 4

Надо кусочек черной редьки натереть на терке, кашицу выложить на тряпочку, крепко привязать к больному месту, обернуть целлофаном и надеть носок. Компресс желательно делать на ночь.

Мне хватило 7 ночей. Первую от сильного жжения не могла спать, но выдержала, не сняла компресс до утра. Второй раз было легче, а дальше совсем легко. Зато уже лет 15 нога меня не беспокоит.

Адрес: Сухаилиновой Галине Владимировне, 367003, г. Махачкала, Дагестан, ул. Нахимова, д. 24, кв. 13.

УРИНА ОТ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Я пенсионерка. Инвалид II группы. В 1998 году перенесла инсульт. С тех пор много двигаюсь. Держу коз, курочек. У меня огород 18 соток, выращиваю овощи и лекарственные травы. Хочу рассказать, как я вылечила ногтевой грибок на большом пальце правой руки. Палец болел у меня три года. В больнице давали таблетки, делали уколы, переливание крови... Лечил врач кожник, затем направили к хирургу. Палец разрезали, рану почистили — не помогло. Разрез зажил и снова стал краснеть, болеть — дотронуться было нельзя. Ноготь сняли. Пока зимой грязной работы не делала, все было нормально. Как только весной в земле покопалась, снова все началось.

Вылечилась простым способом.

Держала палец в горячей урине. Пока телевизор смотрела — кружка с уриной в горячей воде стояла. Остынет вода — подогреваю. После такой «ванны» привязывала бинт с мазью «Лоринден С». Сейчас растет нормальный ноготь.

Адрес: Корпачевой Маргарите Петровне, 617123, г. Верещагино, Пермская обл., ул. Фабричная, д. 102.

КУРИНЫЙ ЖЕЛТОК — СКОРЕЙ НА ОЖОГ

Об этом средстве от ожогов я как-то давно прочитала в вестнике. Но забыла. Думала не пригодится.

А тут случилась беда: дочка Маша сильно обожгла руку паром. Кожа сошла сразу. Засыпала я рану ли-

коподиём и забинтовала. Девочка терпеливая, утром пошла в школу. Школьный врач ей повязку снял и забинтовал насухо. Бинт к ране присох. Тогда я и вспомнила об этом средстве.

Сварила несколько яиц вкрутую, отделила желтки, растерла их на сухой сковородке. Поджарила, пока желтковая масса не побурела. Присыпала этой массой рану, наложила стерильную повязку. На следующий день утром добавила еще желтковой массы. На ране образовалась короста, рана больше не мокла, повязка не присыхала. Через 5 дней короста начала отделяться.

Но у Маши не хватило терпения ждать, она смочила руку, и короста полностью отошла, как панцирь, под ней была тоненькая розовая кожа.

Адрес: Козловой Алевтине Алексеевне, 612027, п/о Содом, Кировская обл., Шабалинский р-н.

ЕЩЕ РАЗ О ПОДОРОЖНИКЕ

Об ожогах в вестнике пишут часто. Что ж, дело это — ожоги — в быту привычное. Особенно для тех, кто живет в деревнях, в селах. Лет двадцать назад 70-летняя мама моей подруги получила сильный ожог. Вспыхнула керосинка, и она попыталась ее вынести на улицу. А тут порыв ветра раздул пламя, и оно охватило все тело женщины. Одежда загорелась. В итоге — сильный ожог. Пролежав в больнице почти без толку, мама подруги вернулась домой. Кожа на груди не заживала, гноилась, прилипала к бинтам... Стали лечить ее подорожником.

Набрали крупные листья, хорошо промыли в теплой кипяченой воде, отодрали в буквальном смысле слова простыню с тела больной и на всю обожженную поверхность наложили подорожник. Сверху укрыли простыней. Вечером сменили «компресс», при этом листья мягко отходили от кожи.

Стала больная поправляться, хотя подорожник еще меняли несколько дней. Как долго длилось лечение, уже не помню, но то, что женщина вылечилась полностью, это точно.

Кстати, говорили тогда, что можно использовать и сухие листья подорожника. Только надо их предварительно размочить в воде. Буду рада, если кто-то воспользуется этим рецептом и с положительным результатом.

Адрес: Фаткиной Зое Николаевне, 442634, Пензенская обл., Наровчатский р-н, с. Паны.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОЖОГОВ, РАН

Хочется поделиться с читателями рецептом мази для лечения ожогов и других ран. Эта мазь ценна тем, что повязка с ней не прилипает к ране, и идет быстрое заживление. Кто перенес ожог, тот знает, о чем я говорю. Вот как готовится эта мазь.

100 г сливочного масла, 100 г подсолнечного масла, 100 г говяжьего топленого нутряного жира, 100 г меда, 100 г воска. Все варить 30 минут с момента закипания. Перелить в баночку и остудить. Мазь готова.

Желаю всем доброго здоровья.

Адрес: Дунцевой Нине Васильевне, 391558, Черная слобода, Шацк, Рязанская обл., ул. Новая, д. 42.

ПРО ОПУХОЛЬ И ЦВЕТКИ КАЛЕНДУЛЫ

Расскажу, как я избавилась от двух напастей без врачей.

В 1986 году у моей мамы на коже вдруг неожиданно быстро появилась опухоль, похожая на большую синюю сливу. А за год до этого одна моя знакомая рассказывала мне, как она избавилась от подобной опухоли прикладыванием листьев календулы. Но у нас случай произошел поздней осенью, поэтому я решила использовать сухие цветы календулы.

Щепотку цветов заваривала 1-2 чайными ложками кипятка, остужала и густую смесь накладывала на опухоль. Через 3 недели от нее не осталось и следа. Мама после этого прожила 13 лет и умерла, когда ей было 90.

Второй случай. 10 лет назад у меня при профосмотре обнаружили фиброму матки. Вылечилась я ури-

ной — спринцевалась по утрам свежей. Через 1,5 месяца у меня вышел гной — матка очистилась.

Адрес: Горбуновой А. А., 238560, Калининградская обл., г. Светлогорск, ул. К. Маркса, д. 11-а, кв. 49.

ГДЕ НЕ ПОМОЖЕТ МАРГАНЦОВКА, СПАСЕТ ПОДОРОЖНИК

20 лет назад у дочери на пальце появился панариций. Пошли в больницу — удалили. Буквально через неделю снова то же самое на другом пальце! Резать еще раз? Не знаю, как сейчас, а в то время подобная процедура проводилась без анестезии. На мое счастье, приехал в командировку брат мужа, он и подсказал лечение. Я последовала его совету и вот уже более 20 лет — ни одного панариция.

Нужно приготовить крепкий, горячий раствор марганцовки, как можно горячее (насколько можно выдержать) и парить в нем больной палец по нескольку раз в день. Чем чаще — тем лучше. Вскоре кожа станет коричневатой, грубой, нечувствительной и неприятной на вид. Но процедуру продолжайте. Дня через три эта отмершая потемневшая кожа растрескается и начнет сходить, а под ней образуется молодая нежная кожа.

Этим же способом я избавилась от глубоких заноз (когда вытащить невозможно, и они начинают нарываться). Тогда вокруг глубокой занозы образуется темное-бордовое уплотнение, которое постепенно выходит на поверхность кожи. Если же воспаление (или нарыв) на таком месте, где его не попарить в марганцовке, я использую подорожник. Вытягивает гной и очищает, как алоэ. Но листья алоэ твердые, и когда их накладываешь на воспаленное место, возникает боль. Подорожник же мягкий, на больное место не давит. Только прикладывать нужно несколько листьев сразу и менять чаще, так как он быстро высыхает.

Адрес: Титовой Ирине Павловне, 662520, Красноярский кр., п. Березовка, ул. Советская, д. 43а, кв. 55.

ПРО ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН И МАРМЕЛАД

В прошлом году сломала ногу — перелом был сложный, и кость долго не срасталась. Одна женщина дала мне рецепт, и он мне помог. Доктор удивился, что так хорошо и быстро срослась кость. А я всего-то и выпила бульон от 4—5 кг говяжьих булдыжек. Можно пить просто бульон, можно готовить суп или холодец — по вашему желанию.

Бульон готовится так:

наполнить кастрюлю нарубленными говяжьими костями, залить водой на 5 см выше костей и варить на медленном огне 6 часов. Каждый час добавляйте в кипящий бульон лимонный сок на кончике чайной ложки. Пейте бульон в течение 2 дней до еды между приемами пищи.

Знаю еще один способ лечения переломов. Купите 1 кг желатинового мармелада и ешьте понемногу два дня. На 3-й день — результат налицо. А через неделю снимите гипс.

Остается удивляться тому, что такие доступные и простые методы лечения и по сей день не рекомендуют врачи своим пациентам, делая упор на таблетки.

Адрес: Королевой Галине Викторовне, 612980, г. Со-
сновка, Кировской области. До востребования.

ВОЛШЕБНОЕ СВОЙСТВО ЕЛОВОЙ СМОЛЫ

Опишу, как я лечу гнойные раны.

Беру с елки смолу, которая течет по коре. Она желтого цвета, мягкая, липкая. Добавляю в нее коровье масло — чистое, деревенское и воск. Все беру на глазок. Масла можно побольше, чтобы мазь получилась мягкой. Все это помещаю в эмалированную кружку и ставлю на плитку, топлю, перемешиваю до однородной массы, но не кипячу. Как мазь остынет, накладываю ее на рану. Рана очищается, краснота и опухоль спадают за один день. И все заживает быстро, иногда даже за день.

Заметила, что, если смолу собирать в экологически чистом месте, раны затягиваются быстрее. Думаю, эта мазь по лечебным свойствам не уступает мази Бальниных.

Адрес: Раутиу Нине Павловне, 660052, г. Красноярск,
ул. Бойкая, д. 4.

ВСПОМНИТЕ ПРО РЫБИЙ ЖИР

Вестник выписываю два года. И вот как это случилось. Когда-то дала в рубрику «Отзовитесь» объявление. Мне ответила Наталья Александровна Борисова из с. Новоуспеновки, Оренбургской области. Ответ был опубликован в «Домашнем докторе», и я, случайно прочитав его, была растрогана и подписалась на вестник. Теперь хочу предложить кое-что из личного опыта лечения долгозаживающих ран.

Их хорошо мазать медом, смешанным в пропорции 1:1 с рыбьим жиром.

Адрес: Сварцовой Елене Сергеевне, 241035, Брянск, бр. 50 лет Октября, д. 26, кв. 60.

СПАСИБО ВСЕМ. БРАТ ЕЩЕ ЛЕЧИТСЯ

Два года назад в одном из вестников «ЗОЖ» было напечатано мое письмо, в котором я просила помощи в лечении саркоидоза легких — заболел брат. Очень признательна тем, кто отозвался, и теперь мне хотелось бы через вестник помочь тем, кто страдает таким же заболеванием, поделиться рецептами и советами.

- Принимать настой шиповника: 1 столовая ложка плодов на 1 литр кипятка.
- Есть проросшую пшеницу, каши, зелень.
- Пить такой состав: мед — 400 г, сок алоэ — 300 г, вино красное домашнее без сахара — 700 мл — смешать, выдержать 5 суток в холодильнике. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке. Перерыв 1 месяц. Повторять 3–4 курса в год.
- Настойка прополиса: 20 г прополиса + 100 мл спирта. Настаивать неделю в темном месте. Пить по 20 капель в теплой воде за 1 час до еды, 3 раза в день.

Еще раз спасибо всем, кто прислал рецепты для брата. Он еще лечится, принимает настойки шиповника и прополиса, и мы желаем всем здоровья и благополучия.

Адрес: Григорьевой Тамаре Васильевне, 456604, г. Копейск, Челябинской обл., ул. Учительская, д. 1, кв. 3.

АСПИРИН — ОТ ТРЕЩИН НА НОГАХ

Хочу поделиться рецептом для заживления кожи на пальцах ног.

100 г спирта и растертых в порошок 10 таблеток аспирина взболтать, пока не растворятся таблетки. Затем добавить один пузырек йода и снова все перемешать. Хранить в темном месте в хорошо закрытой посуде. Мазать потрескавшуюся кожу.

Адрес: Баун Ларисе Васильевне, 361005, Кабардино-Балкарская республика, г. Прохладный, ул. Строительная, д. 62, кв. 26.

О ЛОПУХЕ, ПОДОРОЖНИКЕ И ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛЕ

Пишу вам впервые. Получая газету, начинаю чтение с рубрики «Отзовитесь». Боже мой, каких только нет болезней. Я преклоняюсь перед людьми, которые борются с недугами и побеждают. Благодарю всех за рецепты и теперь хочу поделиться своими.

При ушибах, растяжениях, ломоте я использую лопух. Накладываю листья «изнанкой» (не мытые) на больное место. Можно укутать теплым шарфом. К утру лист лопуха становится, как бумага — сухой и ломкий. Лечение продолжать 15 дней. Все лето — с мая по сентябрь включительно я лечусь лопухом. Если хотите заготовить лопух на зиму, то это нужно делать в мае. Я готовлю настойку.

1/2 литровой банки заполняю нарезанными листьями лопуха, плотно уминаю и добавляю 0,5 л водки. Настой становится темно-зеленым.

При кашле я натираю им спину, ступни, при ломоте в суставах, растяжении мышц — больное место и укутываю его чем то теплым. Лопух в банке держу до весны, потом отжимаю, «жмых» выбрасываю, а настойкой еще можно пользоваться.

Я на пенсии и летом живу с внуками на даче. Самые первые листья черной смородины завариваю как чай, затем использую листья лимонника, мяты, малины, шишовника. Подорожником лечу порезы, нарывы.

...года
...ист не м
...сыхал —
...неделю
...ить сильн
...ете о свои
Адрес: Ко
...знь. До во

Посылаю
Мокрицу,
...овать к чи
...олько он в
Адрес: Ще
...инск, Ниж
19, кв. 65.

ПЯТЬ

...никогда н
...ите. Хочу
...бавилась
...е только
...врагу н
...накомые
...сть така
...колючка
...рником).
...ом.
Так вот, н
...астения, в
...сфемолке
...мелкое сито
...которую
...о. На ночь
...анолом (пр
...есыпать по
...и перебинт
...мывае ранки

Три года назад вылечила подорожником шпоры. Лист не мыла. Прикладывала к пятке «изнанкой». Он высыхал — заменяла на новый. Поверх надевала носок. За неделю избавилась от боли. Первые 3–4 дня могут быть сильные боли. Потерпите, а через две недели забудете о своих шпорах.

Адрес: Кондратьевой Нине Андреевне. 420087, г. Казань. До востребования.

МОКРИЦА — ВРАГ ЧИРИЯ

Посылаю вам простейший рецепт от чириев.

Мокрицу, сухую или свежую, обдать кипятком и прибинтовать к чирию. Особенно хорошо помогает сразу, как только он вскочил. Очищает и заживляет быстро.

Адрес: Щелоковой Клавдии Георгиевне, 606408, Правдинск, Нижегородская обл., ул. Коммунистическая, д. 19, кв. 65.

ПЯТЬ ЛЕТ БЕЗ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Никогда не писала в газету, и если что не так, извините. Хочу сообщить рецепт, при помощи которого я избавилась от трофических язв. Болела лет десять, и где только не лечилась — все бесполезно. Боли адские, врагу не пожелаешь. Знаю два хороших рецепта — знакомые подсказали.

Есть такая трава — верблюжья колючка (ее еще называют татарником). Цветет малиновым цветом.

Так вот, нарвать листья этого растения, высушить, смолоть на кофемолке в муку, просеять через мелкое сито и пересыпать в баночку, которую поставить в темное место. На ночь обработать язвы риванолом (продается в аптеке), пересыпать порошком из татарника и перебинтовать. Утром, не промывая ранки, снова посыпать этим



Татарник колючий

порошком и забинтовать. Язвочки будут подсыхать, покроются корочкой, которая со временем отпадет.

Я вылечилась, но однажды упала, ударила ногу, лопнули сосуды, и голень снова заболела (у меня ко всему еще диабет) — открылась язва. И тут мне посоветовали полечиться творогом.

Я покупала молоко и в пол-литровой баночке делала простоквашу, потом наливала ее в марлевый мешочек, сшитый из двух слоев марли, и вешала его на гвоздик. Вечером, перед сном, промывала язву стекшей сывороткой, а творог из мешочка (он был чуть гуще сметаны) — прикладывала к язве. Сверху клала компрессную бумагу (не целлофан) и бинтовала. В первую же ночь спала как убитая — никакой боли. Творог быстро ее снимает. И это главное, потому что можно нормально жить. К утру вокруг ранки образуется желтая корочка, сама ранка чистая. Я снова клала на нее творог, компрессную бумагу и бинтовала.

Со временем все прошло. И вот уже 5 лет живу без язв. Мне 72 года. Буду рада, если эти рецепты кому-то помогут.

Адрес: Романовой Елизавете Максимовне, 443069, Самара, ул. Мориса Тореза, д. 49, кв. 50.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ СЕБЯ ОПРАВДАЛ

Иммунитет.

В 1999 г. мы использовали рецепт для повышения иммунитета — тибетский рецепт молодости, который повторять можно только через пять лет. После применения этого рецепта мы все трое почувствовали себя значительно лучше и даже стали «летать» на крыльях.

Рецепт: по 100 г — травы зверобоя, ромашки аптечной, бессмертника (кошачьи лапки), березовых почек — пропустить через мясорубку, сложить в 3-литровую банку. Встряхивать в течение трех дней для лучшего смешивания.

Прием: вечером 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой, настоять 20 мин., после чего налить через плотную ткань (но не марлю) 1 стакан настоя. Отжать попавшую траву через ткань и выпить перед сном, через 2-3 часа после еды. Оставшийся настой поставить в холодильник. Утром подогреть на водяной бане, процедить через плотную ткань, осадок весь отжать в стакан и выпить за 20 мин. до завтрака. Вечером процедуру повторить. И так, пока не кончится смесь трав.

Желаю вам, дорогие читатели, оптимизма и надежды на выздоровление.

Адрес: Лыткиной А., г. Сокол, Вологодская обл., ул. Кирова, д. 17.

ГРЕЕТ НЕ ТОЛЬКО БАНЯ

Воспаление седалищного нерва.

Народная мудрость гласит: баня — аптека крестьянина. Погрелся — и болезнь ушла. Когда у меня началось воспаление седалищного нерва, я решил применить вместо бани согревающий компресс на поясницу: он ведь тоже греет.

Смешал полстакана тертого хрена, полстакана тертого картофеля и положил туда 1 столовую ложку меда. Смазал поясницу подсолнечным маслом и наложил смесь. Сверху пленку и укутался потеплее. Держал примерно 1 час. Жгло, кожа покраснела. Через три дня снова сделал такой компресс.

Я делал компрессы через три дня до излечения.

Адрес: Валу В. М. 452228, Челябинская обл., г. Златоуст, 3 мкрн., 34-46.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ В ОГОРОДНУЮ ПОРУ

Трещины на пятках, вывихи.

Если трескаются пятки, надо:

- в 50 г глицерина растворить 2 чайные ложки лимонной кислоты и добавить 2 столовые ложки нашатырного спирта, попарить ноги и на теплые пятки нанести эту смесь.

Сейчас горячая пора для огородников: где ногу подвернул, где — руку. А есть народное средство от вывиха.

- Взять белок 1 яйца, 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку муки и замесить тесто. Наложить на длинную тряпочку это тесто, сделать нетугую повязку на место вывиха. Держать до тех пор, пока опухоль не спадет и повязка не ослабнет.

Адрес: Мамсуровой Азе Ибрагимовне, 363000, г. Беслан, РСО Алания, ул. Октябрьская, д. 88.

ЕЩЕ РАЗ О НЕОЖИДАННОМ ЭФФЕКТЕ СМЕСИ ВОДКИ С МАСЛОМ

Диатез; боли в суставах, мышцах, лимфоузлах.

Уже несколько раз читала в вестнике о неожиданном эффекте водки с маслом. Хотела бы сказать, что вылечила этой смесью (30+30) своего внука. У него аллергия на пищу. Она проявлялась в виде высыпаний на сгибах рук и ног. Но однажды руки и ноги полностью покрылись сыпью. Дерматолог выписал мази, лекарства рублей на 500. А я взяла да и несколько раз помазала ему ручки и ножки смесью водки с маслом — и... кожа очистилась.

Что касается меня, то я водкой с маслом растираю стопы ног, икры при болях и усталости, плечевые и тазобедренные суставы, болезненные лимфоузлы.

Мне 63 года, ничего больше не применяю, кроме еще гимнастики по утрам. На большее просто нет времени. В семье еще трое занятых мужчин и две квартиры на мне: домашняя работа, ремонт...

Адрес: Забигаило Людмиле Дмитриевне, 344011, г. Ростов-на-Дону, ул. Филимоновская, д. 92, кв. 28.

ОТ ПЕРХОТИ И СУДОРОГ

Долго собиралась и наконец решилась написать проверенные на себе рецепты, которые еще не встречала в вестнике, от перхоти и судорог.

Мой рецепт от перхоти простой, всем доступный и надежный.

В лесу растет ягода костяника. Соберите листочки и стебельки костяники, напарьте и 2-3 раза вымойте этим

напаром голову. Перхоть как рукой снимет!

Второй рецепт — от судорог. Тоже проверила на себе.

Нужно накопать корней папоротника, вымыть их, залить водой и прокипятить. Раствор вылить в ванну (температура по желанию) и посидеть в ней 10-15 минут. Корней требуется не много: свежих — примерно 100 г, а сухих — 50 — на 5 л воды.

Я хорошо себя почувствовала после 2 ванн. Помогло и моей знакомой. Попробуйте, только помните: корни ядовитые. Следите, чтобы в рот не попало.

Адрес: Полиной Е. В., 427442, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Садовникова, д. 5, кв. 82.

РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Хотел бы рассказать историю о том, как я получил рецепт долголетия. Это было 27 лет назад. Одна пожилая женщина попросила меня поправить трубу на крыше своего садового домика — ее буквально заливают. (Если Москву мы называем сердцем России, то наш Златоуст — ее мочевым пузырем). В знак благодарности привела на свой участок, показала какое-то растение и спросила при этом:

«Хочешь жить до 100 лет?» «Наверное, хочу», — ответил я ей. «Съедай ежедневно по 1 листочку чистотела».

Сейчас эта женщина жива. Ей 97 лет. Она сама ходит в магазин и сама себя обслуживает. Честно говоря, я еще не встречал более простого рецепта.

Адрес: Валову В. М., 456228, Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й мкр., д. 34, кв. 46.

ОРЕХОВЫЙ НАПИТОК

Зоб II ст., киста головки поджелудочной железы, варикозное расширение вен, анемия.

У моей дочери зоб II ст., киста головки поджелудочной железы, варикозное расширение вен, анемия... В мае она лежала в больнице, там купила книжечку, где прочитала рецепт очищающего напитка по методи-

ке Бориса Болотова. Дочь приготовила этот напиток и пропила. Результат ошеломляющий.

Вот рецепт: 3 л молочной сыворотки, 1 ст. сахара, 1 ст. сухих или свежих листьев и кожуры (околоплодников) грецкого ореха или зеленых плодов ореха (в стадии молочно-восковой спелости). Орехи положить в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) опустить на дно 3-литровой банки с сывороткой. Положить 1 ч. л. сметаны и сахар, поставить в темное место на 2 недели, покрыв банку несколькими слоями марли.

Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: Косоговой Р. В., 352403, Краснодарский край, Курганинский р-н, ст. Темиргоевская, пер. Угольный, д. 3.

ПШЕНО – ОТ ДИАБЕТА, ЧЕСНОК – ОТ БОЛЕЙ В УШАХ

Диабет, головная боль, ушная боль.

Мне очень нравится вестник «ЗОЖ», покупаю второй год. На следующий выписала. Вы дарите нам рецепты. И я хочу подарить вам несколько рецептов, которые в свое время мне подарили люди.

- От диабета: чистое пшено измолоть в муку и принимать по 1 столовой ложке утром натошак, запивая 1 столовой ложкой молока. Пить 1 месяц.

- От головной боли, гриппа: тысячелистник (1 столовую ложку) настоять в 1,5 стакана молока. Пить по столовой ложке 3-5 раз в день.

- От боли в ушах: в 0,5 стакана горячего молока положить несколько размятых зубчиков чеснока, настоять и закапать в ухо (до выздоровления).

Адрес: Екимовой Эмме Николаевне, 644121, г. Омск, с-Стальского, д. 3, кв. 14.

ЖДАЛИ, ЖДАЛИ «СКОРУЮ», А ТЕПЕРЬ ЛЕЧИМСЯ САМИ

Повышенная температура, хронический тонзиллит, стенокардия.

Подходит зима, а с нею простуды, грипп. Мой муж часто простужается. Ему 72. Температура порой до

39°C поднимается. Звоню в «скорую». Спрашивают: «Сколько лет?». «Семьдесят два», — отвечаю. «Ждите». Жду: день, другой... А теперь мы лечимся сами. стакан горячей воды, столовую ложку малинового варенья и 3 столовые ложки водки (или самогона). Выпить в течение 15 минут, и в тепло. Пропотеешь, температура спадет. Становится легче.

В «ЗОЖ» № 23 за 1999 год напечатали мое письмо «Мед и водка от стенокардии». Стали приезжать ко мне наши тамбовские за советами и разъяснениями. Одна женщина, сама, кстати, врач в детском саду, из больницы не выходила. Ее уж увольнять хотели: что это за работник? Стала пить мой состав, и в 2000 году ни разу приступов стенокардии не было.

И вот еще что. В «ЗОЖ» № 19 за 2000 г. 21-летняя И. Шутикова из Кимр Тверской области спрашивала, как лечить хронический тонзиллит. Врачи предлагают удалить гланды.

Надо полоскать горло слабым раствором медного купороса. В стакан всыпать чуть-чуть, чтобы вода была слабо зеленоватой. Полоскать горло после еды как можно чаще, 1 месяц. Я лично уже 15 лет живу без ангин. Так же вылечились дочка и внучка. Гланды целы, и горло не болит.

Адрес: Хрущевой Любови Сергеевне, 392021, Тамбов, ул. Ан. Овсеенко, д. 89.

«ЗОЖ»: Анонимный автор из Ижевска прислала нам рецепт «состав для сердца», и он полностью совпадает с рецептом Любови Сергеевны «Мед и водка от стенокардии» (см. стр. 16). Это говорит о том, что состав действительно хороший. И спасибо нашим читателям — Хрущевой и автору из Ижевска, что напомнили о нем.

КИСТА РАССОСАЛАСЬ ОТ ДЕГТЯ И КАМФОРЫ

Грипп, боли в суставах, насморк, головная боль, киста в груди, геморрой.

Хочу уберечь всех от гриппа. Один раз я услышала такой рецепт: самое лучшее лекарство от гриппа — это дым. Теперь, как

только у меня начинает свербить в носу, я беру веревочку или скрученную ваточку, поджигаю, тушу и нюхаю дым, а потом смазываю ноздри и весь нос камфорной мазью. На этом грипп кончается. Главное – вовремя прихватить его. Как-то у меня разболелся тазобедренный сустав.

Соседка принесла мне мед, смазала им сустав и начала ладони то прижимать к суставу, то отрывать их. Было больно, но я терпела, потом всю ночь не могла уснуть. Под утро уснула, а когда проснулась – никакой боли не было. Нет ее и по сей день, хотя несколько лет уже прошло. Потом у меня заболело колено, я попробовала то же сделать сама: намазала медом и давила вокруг чашечки, боль ослабла, а со второго раза отступила. И позвоночник, слышала, тоже так лечат.

Теперь совет тем, кому трудно подстригать толстые ногти на ногах.

Надо после ванны или распарив ноги в горячей воде, смазать и пальцы, и ногти камфорной мазью и обмотать их капроновым чулком. Наутро ногти станут мягкими и легко подрежутся.

- Все, у кого нос не в порядке, могут его промывать утренней мочой (с ладошки вобрать в нос, пусть и в горло попадет – не беда).

- При головных болях хорошо пить золотой корень, настоящий на водке, и горячий чай с лимоном – легче сердцу и голове станет.

Сейчас мне 69 лет, а в 1971 году у меня была одна операция: вырезали кисту в левой груди. Через год – в правой, на 3-й год меж ними еще несколько «шариков» появилось. Врач предложила убрать обе груди, иначе, она сказала, может возникнуть злокачественная опухоль. Я не согласилась.

- Стала делать компрессы: день с дегтем, день – с камфорной мазью. Смотрю, стали «шарики» помягче делаться. И так я мазала 8 месяцев и пила молоко с дегтем, и все у меня рассосалось. Я спасла себя от операции. А с того времени уж почти 30 лет прошло.

- У кого геморрой – тоже может мазаться камфорной мазью, и шишечки рассосутся. Простудили мочевой пузырь – смажьте низ живота и низ спины этой мазью – пройдет быстро.

Адрес: Грухиной П. Т., Пермская обл., г. Лысьва-10, ул. Гайдара, 32-67.

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»



Готовятся к выходу в свет в серии
Библиотечка «ЗОЖ» в 2003 году:

- «Ваши письма самое дорогое, что у нас есть» (часть 1)
- «Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 2)
- «Беседы с профессором Иванченко» (часть 2)
- Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник» (часть 2)
- «Вечера с Кларой Дорониной» (часть 3)
- «Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 8)

Подписка на наши издания в объединенном каталоге
«ПРЕССА РОССИИ» в блоке «Здоровый образ жизни»
в разделе «Газеты»:

- «Здоровый Образ Жизни» Вестник «ЗОЖ» и «БВ».
Индекс 50153.
- «Предупреждение». Индекс 26062.
- «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ».
Индекс 41777.

Здоровый образ жизни



В здоровом теле
здоровый дух

Здоровый образ жизни



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из рубрики «ВАШИ ПИСЬМА — САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным кол-
лективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс **41777** в объединенном каталоге
«Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 15.09.2003 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 255 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1919.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел писем и заказов розницы: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки:
(095) 261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91
(факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»».
123007, Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение | 3 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА | 5 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА | 9 |
| БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ | 18 |
| БОЛЕЗНИ НЕРВНЫЕ | 43 |
| ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | 51 |
| КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | 53 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ | 55 |
| ХИРУРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | 58 |
| ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА | 62 |
| ЖИВЕМ ПО «ДЕТКЕ» | 69 |
| ГОЛОДАНИЕ СПАСЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ | 85 |
| ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ | 96 |
| ДОМАШНЯЯ АПТЕКА | 102 |
| РАЗНОЕ | 111 |
| КЛУБ «ЗОЖ» | 122 |

ВСТУПЛЕНИЕ

Перед вами первый выпуск рубрики «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть» в серии «Библиотечка «ЗОЖ» Предупреждения Плюс». Нам он доставил немало трудов: отобрать лучшее из «самого дорогого» — непростая задача. Мы руководствовались в основном таким принципом — в письме должен быть рецепт, личный опыт борьбы с болезнью, конкретные и точные рекомендации, как, когда и что делать, и каков результат. Иногда, правда, мы отступали от этого принципа. Это касается тех случаев, когда речь шла об известных методиках, не раз публиковавшихся на страницах «ЗОЖ», например, очищение по Семеновой или 12 принципов «Детки» Порфирия Корнеевича Иванова, то есть развернутых систем, описывать которые в письме нет возможности. Нам было важно, что системы эти с успехом применяются, работают и дают результаты. Во всех случаях мы приводим в слегка сокращенном варианте описание всех методик и рецептов, упомянутых в письмах, как сработавших на все 100%, так что номер получился независимым и универсальным и вполне соответствует призыву Порфирия Иванова: «Прочитал — хорошо, лучше — делай».

Надо ли говорить, что, как всегда, письма разобраны по темам: Заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, кровеносной системы, суставов, хирургические и так далее. Отдельная глава посвящена голоданию — в нее, помимо читательских свиде-

тельств о его исцеляющих свойствах, вошла методика сухого каскадного голодания, весьма интересная и полезная, особенно в условиях максимального отсутствия зарплат и пенсий в кошельках и минимального присутствия доступных и эффективных лекарств в аптеках.

И все же самым ценным в этом выпуске останется История с реальной жизнью и судьбами людей, с их переживаниями и радостями, поражениями и победами, конечно, в основном над болезнью, но по сути — над мировым хаосом, царящим во Вселенной. И эта штука будет посильнее «Санта Барбары».

*Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.*

В
В. Л
люди
напи
нет.
грипп
эпиде
Ро
прост
гины.
забыт
ваю.
А п
Пер
и «заст
лась ж
руками
ми пре
депрес
вить р
Еже
обли
ли м
ми и

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

Ангина, простуда, туберкулез

ХВАЛА ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

В 4-м номере вестника за 1999 год прочитала слова В. Л. Солоухина: «Болеют ли гриппом культурные люди? Нет, не болеют». И не удержалась, чтобы не написать по этому поводу. Не знаю, культурная я или нет. И что называть культурой в этом плане. Однако гриппом я не болею уже более 10 лет, даже когда эпидемия свирепствует в городе.

Ровно столько же времени не знаю никаких других простудных заболеваний — ни чиха, ни кашля, ни ангины. Кашель для меня — это что-то очень далекое, забытое. Даже позывов к этому действию не испытываю.

А помогла мне стать здоровой холодная вода.

Перенеся одну за другой три полостные операции и «застенки» психоневрологического диспансера, я училась жить заново, заново ходить, работать головой и руками. От перенасыщения организма психотропными препаратами были провалы в памяти, от состояния депрессии тряслись руки. На два года пришлось оставить работу.

Ежедневный контрастный душ утром и вечером плюс обливание холодной водой из ведра в ванной вернули меня к полноценной жизни, наполнили ее большими и малыми радостями.

Каждый день при любой погоде ухожу за город, накручиваю километры, общаюсь со своими деревьями, сороками и воронами. На морозе даже потная раздеваюсь до пояса. Закрывая глаза, обращаю лик к солнцу, здороваясь с ним, и наслаждаюсь тем, как холодный воздух обволакивает тело.

И поверьте, не простываю. Попробуйте, не ленились, все окупится. Тем же, кто хочет возразить: мол, мне все это нельзя, у меня полиартрит, — скажу: у меня тоже болели суставы ног и рук, были обострения, поликлиники... Но излечила только холодная вода. Хвала ей и честь. От нее получаю огромный положительный заряд и сейчас, в свои 58 лет. Работаю лифтером. Легко, без отдыха поднимаюсь на 10-й этаж, а по выходным бегаю в лесу на лыжах.

Адрес: 680052, Хабаровск, ул. Семашко, д. 16, кв. 211. Тарапановой Светлане Федоровне.

ЭТО БЫЛ СПЛОШНОЙ КОШМАР

Хотела бы поделиться опытом закаливания малышей с Верой Ивановной Федоровой — ее просьба об этом напечатана в «ЗОЖ» № 1 за 1999 год.

Нашей младшей дочери сейчас 26 лет. Замужем. Есть маленький внук. Это сейчас. А родилась дочь болезненным ребенком, с рыхлым горлом, как определил детский врач. Это значит, чуть потянет воздух — горлышко краснеет, и температура подскакивает до 39 градусов. Это был сплошной кошмар. Мы с мужем поочередно не вылезали из больничных — бабушек не было.

Так мучились до полутора лет и мы, родители, и наш детский врач, добрейший человек Надежда Ивановна Кулешова. Все перепробовали, пока Надежда Ивановна не предложила: «Давайте закаливать ребенка. Хуже все равно не будет — уже некуда».

Стояла осень. Первое, с чего начали, определили

ребенка в сад-ясли, где детки начиная с осени и всю зиму спали на веранде. Спали они в спальных мешках. Помню, как в зимние морозы от спящих идет пар. Они все в инее. Но спали так крепко, что по истечении положенного времени разбудить их было невозможно. Ближе к весне стали пить воду. Сначала комнатной температуры, потом чуть похолоднее и наконец совсем холодную. Наша семья и по сей день пьет воду только из холодильника. Кстати, начиная с весны мы начали в ту пору давать дочери мороженое.

Ей было уже два года. Магазин во дворе. Она сама ходила за мороженым, зажав в ручке деньги.

Прошло два года, от рыхлости в горле не осталось и следа. Она перестала болеть, температурить, а если и простужалась, то в очень легкой форме.

С первого класса начала плавать в бассейне и была прекрасной пловчихой — выступала во многих городах на юниорских соревнованиях.

Адрес: 308000, Белгород, ул. Ленина, д. 21-а, кв. 40. Коробковой Александре Константиновне.

«ЗОЖ»: Мотайте на ус, друзья. Родители то и дело пишут нам о своих чадах, которые все простужаются и простужаются, и излагают нам различные рецепты от простуды, про всякие там соки, редьки и тому подобное. А рецепт-то проще пареной репы — для детей и для взрослых — закаливание.

КАК ЛУК СОЛДАТА СПАС

Прочитал я в «ЗОЖ» № 12 за 1998 год заметку «Жареный лук от туберкулеза» и вспомнил историю, которую рассказал мне приятель — ветеран ВОВ, сам участник тех событий.

В конце войны часть, в которой он служил, с боями двигалась по Германии. И один солдат серьезно

заболел: кашель мучил его беспрестанно, выделялась мокрота с кровью. Было решено отправить его в тыл, в госпиталь. Однако сделать это не успели — получили приказ немедленно выступить.

Что делать? Солдат уже самостоятельно не мог ходить. Взять его с собой никакой возможности не было. Оставить? Вокруг чужая земля, немцы. Решили спрятать в подвале полуразрушенного дома и, если получится, позже как-то забрать и отправить в госпиталь. Хотя, конечно, надежды на это было мало — кто мог тогда предвидеть, кого и куда приведут дороги войны.

Короче, оставили солдата умирать, тем более что был он очень плох. Собрали, что было, ему еды, занесли в подвал. Мой знакомый обратил внимание на то, что в углу там стояли какие-то мешки. Заглянул из любопытства — репчатый лук.

Случилось так, что часть через месяц, а может, и два оказалась в тех краях. Друзья солдата поехали, нашли тот дом, подвал. Никто и не думал, что солдат жив, — просто хотели предать его останки земле. Каково же было их удивление, когда они обнаружили солдата в подвале. Живого. Он был слаб, худ, зарос щетиной, но живой и, что самое интересное, здоровый: не кашлял, не болела грудь. Оказалось, все это время он ел только репчатый лук.

Солдат тот вернулся в часть, окреп и служил в ней до конца войны.

**Адрес: Украина. Киев-126, бульвар И. Лепсе, д. 48.
Чугуеву Льву Тихоновичу.
Телефон: 483-39-19.**

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

*Удаление желчного пузыря, мочекаменная болезнь,
боли в печени, чистка печени*

БРАВО, РУССКИЙ БАЛЬЗАМ!

Прошу через вестник выразить огромную благодарность Владимиру Кирилловичу Изотову за рецепт русского бальзама, то есть овсяного киселя, данный им в вестнике № 14 за 1997 год. Огромное ему спасибо.

В 1994 году у меня был удален желчный пузырь. Появились постоянные боли в печени, поджелудочной железе. Принимала много лекарств. Однажды прочитала в вестнике о бальзаме и стала его пить ежедневно утром с осени 1997 года. И что же? Боли стали стихать, таблеток требовалось все меньше и меньше, и настало время, когда я перестала их принимать совсем. Продолжаю пить кисель и буду готовить его до конца дней своих. Считаю, что это один из самых ценных рецептов «ЗОЖ». Письмо меня побудило написать обращение Нины Михайловны Грошевой из села Ужово Нижегородской области по поводу народных средств лечения после операции («ЗОЖ» № 3, 1999 год). Лучшего рецепта, чем ежедневный прием киселя, я считаю, при данной болезни нет.

Адрес: 676400, Амурская обл., г. Свободный, ул. Карла Маркса, д. 25, кв. 26. Шандаринской Надежде Васильевне.

«ЗОЖ»: Мы с великим удовольствием передадим эту благодарность Изотову. А пока повторим оригинальную публикацию изотовского киселя.

Все новое – это хорошо забытое старое. Еще наши предки широко применяли «чудо-кисель» (или «русский бальзам», как его уже окрестили на Западе). В кулинарных книгах, датированных еще XVI веком, в православных русских монастырях наряду с рецептами изысканных блюд приводятся рецепты простых кушаний, в том числе и овсяного киселя. Так что основой для его изготовления послужили древние рецепты. Итак, как готовить овсяный кисель в домашних условиях.

3–5-литровую банку на 1/3 или на 1/2 заполнить «Геркулесом» или молотой на кофемолке овсянкой. Можно взять и то, и другое. Например, очень хорошо пачку «Геркулеса» в 0,5 кг + 10–15 столовых ложек дробленой овсянки залить кипяченой водой (температуры парного молока), добавить в качестве заправки 0,5 стакана кефира или небольшой кусок ржаного хлеба, чтобы банка заполнилась почти доверху. Закрыть плотно крышкой, поставить на двое суток бродить у батареи. Когда смесь перебродит, процедить ее через дуршлаг в большую эмалированную кастрюлю или стеклянную банку. Это – первая часть.

Оставшуюся в дуршлаге гущу несколько раз промыть небольшими порциями холодной кипяченой воды, помешивая деревянной ложкой, каждый раз переливая ее в другую эмалированную кастрюлю или в стеклянную банку, пока промывная жидкость не станет прозрачной. Одной банки может не хватить, переливать во вторую (то есть надо иметь две 3- или 5-литровые стеклянные банки). Это – вторая часть. Промывной жидкости должно быть в 3 раза больше, чем объема исходной взвеси овсянки. Закрыть банки крышками и дать отстояться 12–16 часов. Сгусток отдать собаке, курам или другой живности.

По истечении этого времени в банках образуется два слоя: верхний – жидкость, нижний – плотный белый осадок. Жидкость осторожно, не взбалтывая осадок, слить,

лучше отсосать резиновой трубкой. А осадок (500–600 мл) первой и второй части соединить, перелив в меньшую банку и поставить в холодильник. Это и есть концентрат киселя.

Как делать кисель. Несколько столовых ложек концентрата (2–7) размешать в 2 стаканах холодной воды. На малом огне, интенсивно помешивая деревянной ложкой, довести до кипения, затем уварить до желаемой густоты (достаточно 5 минут). В конце варки (можно посолить) добавить любое растительное масло: подсолнечное нерафинированное, оливковое, кукурузное, облепиховое и др., чуть остудить. Приятно пить кисель чуть теплым, можно с ржаным хлебом. Это очень сытный завтрак. Энергии хватает на весь день. Употреблять кисель надо ежедневно, желательно утром. Норма приема: 150–200 мл, 1 столовая ложка масла, 100 г ржаного хлеба. При таком количестве появляется чувство сытости, нет ощущения переедания, и эта пища хорошо усваивается.

Если вначале с непривычки вы испытываете после приема киселя чувство голода, — потом оно исчезнет, а пока «погасить» его можно несколькими глотками теплой или горячей воды.

Обязательна ли соль? Кисель получается на вкус кисленьким. Но не всем этот вкус нравится — для этого-то и подсаливают. Можно добавить в кисель немного меда или облепихи.

Владимир ИЗОТОВ.

ЧИСТКА ПЕЧЕНИ ПО ИЛЬИНУ

В вестнике «ЗОЖ» № 21 за 1998 год было опубликовано письмо Александры Харитоновны Калмыковой из Хабаровского края «Уриотерапия не помогла», в котором она писала, что чистка организма с применением урины ей не только не помогла, но и вызвала осложнения. Тем не менее в рекомендациях Надежды

Семеновой и Геннадия Малахова по чистке организма действительно советуется урина. Я чистила по Семеновой печень четыре раза. Один раз мне понравилось, и результаты были хорошие, а вот остальные три давались с трудом. Может, я что-то не так делала. Не знаю. Но решила опробовать более мягкий способ очистки печени Андрея Михайловича Ильина. Здоровым людям он рекомендует делать эту процедуру 1—2 раза в год, больным — раз в 3 месяца.

Рецепт такой: 3 стакана цельного овса с кожурой, не молотого, хорошо промыть теплой водой и насыпать в 5-литровую эмалированную кастрюлю. Добавить 3 столовые ложки березовых почек, 2 столовые ложки листа брусники, залить 4 литрами холодной воды и настоять в прохладном месте 1 сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды. Быстро промыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов шиповника, всыпать их в кипящую воду и на медленном огне прокипятить 10 минут. Потом снять с огня и тоже настоять сутки в прохладном месте.

Настой овса, после того как сутки прошли, поставить на малый огонь, плотно закрыть крышкой и кипятить 15 минут. Затем, помешивая, добавить три столовые ложки спорыша и 2 столовые ложки кукурузных рылец, кипятить еще 15 минут и настоять 45 минут.

Оба настоя профильтровать отдельно через марлю в один слой, положенную на дно дуршлага, затем соединить и хранить в темной стеклянной посуде в холодильнике не более 5 дней. Это — порция настоя, необходимая для промывания печени взрослого человека. Принимать настой надо в теплом виде по 150 мл — дозировку соблюдать точно и лучше пользоваться мензуркой — 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием — не позднее 19.00 часов по местному времени. Детям 2—3 лет — по 1 десертной ложке, 3—5 лет — по 1 столовой ложке, 5—10 лет — 25 мл, старше 10 лет — 50 мл. Курс лечения — 10 дней.

Адрес: 624090, Свердловская обл., г. Полевской, п/о 8, а/я 130. Пархоменко Александре Ивановне.

НЕ ИЩИТЕ БОЛЯЧЕК В СЕБЕ

Вестник выписываю третий год. Очень он мне нравится. И не только мне. Все соседи берут почитать и иногда «зачитывают насмерть». Но все-таки я стараюсь вести подшивку. Иногда при необходимости поднимаю ее и вновь и вновь перечитываю советы, которые потом применяю для себя. Не все, конечно, получается гладко — на пороге 73, но такие процедуры, как, скажем, чистка кишечника, печени, дают положительный результат.

Почему пишу? 2 сентября 1984 года я, как обычно, копала картошку, и у меня лопнул желчный пузырь. До этого никаких тревожных симптомов не ощущала. Операция. Когда выписывалась из больницы, с собой дали 43 камушка величиной с лесной орех и много мелких — все это было у меня в желчном пузыре. Кстати, камушки красивые оказались.

Первое время была постоянная горечь во рту. Ограничила физические нагрузки и села на диету, которой придерживаюсь до сих пор. Отказалась от всего жирного, жареного, яиц, алкоголя, редиса, редьки, соленой рыбы, копченостей, гороха. Употребляю молочнокислые продукты, вареную рыбу, постное масло, пеку хлеб на закваске (но не дрожжевой). Что в результате: при росте 176 см вешу 75—78 кг (раньше весила 90—95). Не голодаю, но посты соблюдаю. Пью настои из трав и лишь по утрам позволяю себе 50 граммов крепкого кофе. У меня пониженное давление, а дел по хозяйству невпроворот: надо обрабатывать два участка земли по 10 соток каждый. Осенью собираю урожай и отправляю один контейнер в Воркуту, а другой — в Киров — кормлю своих инженеров, не получающих зарплату и не работающих вообще. Устаю очень, но морально удовлетворена — нужна детям. Хворям просто некогда предаваться.

Пусть эти строки будут ответом на просьбу Нины

Михайловны Грошевой из села Ужово Нижегородской области, которая в вестнике № 3 за 1999 год обращалась в «ЗОЖ» с просьбой о помощи после аналогичной операции.

Ну, а что касается меня, то я продолжаю жить по советам вестника. В 1-м номере, например, вычитала рецепт чудо-каши, который сообщила Антонина Александровна Швецова из Шахт Ростовской области. Ем. О результатах судить еще рано, но, по-моему, уже есть. А вот массаж шеи березовой палкой — очень даже хорошая штука. Эффект, конечно, не такой быстрый, как хотелось бы, но улучшения есть — шея стала с хрустом поворачиваться.

Ничего. Скоро опять начнутся огороды. Станет легче и дышать, и ходить. Кстати, я в день прохожу по 8 километров до дачи и обратно — уже два года автобусы к нам не ходят. И весь день топчусь в огороде.

Так что очень желаю вам всем самого доброго, отличного самочувствия и реже думать о своих болячках. Не прислушивайтесь к рассказам о болезнях других и не ищите их в себе:

Адрес: 391330, Касимов, Рязанской области, ул. 50 лет Октября, д. 14, кв. 29. Сырниковой.

ЕСЛИ УДАЛЕН ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Написать письмо меня побудило обращение Нины Михайловны Грошевой из села Ужово Нижегородской области, в котором она просила совета, как восстановить здоровье после перенесенной операции по удалению желчного пузыря.

В 1995 году у меня тоже был удален желчный пузырь. Не буду описывать свое состояние после операции — кто ее перенес, тот знает. Поделюсь рецептом, к которому я пришла в результате долгих поисков и который сегодня помогает мне обходиться без лекарств.

Взять три литра натурального коровьего молока (цельного или обезжиренного), дать ему в естественных условиях при комнатной температуре скиснуть, затем нагреть до 90-95 градусов – следите, чтоб не закипело. Снять с огня и охладить до температуры парного молока – 36 градусов. Творог отделить от сыворотки, процедив ее через марлю в другую посуду. Его можете съесть, а сыворотку перелейте в 3-литровую банку.

1 стакан травы чистотела – зеленого или сухого – смешайте с 1 стаканом сахара и положите смесь в марлевый мешочек, а его поместите в банку с сывороткой. Чтобы он не всплывал, можете завернуть в него камушек. Банку обвяжите марлей и поставьте на две недели в темный шкаф, ежедневно помешивая содержимое деревянной ложкой. Лекарство готово.

Сначала пейте три раза в день по полстакана за полчаса до еды. Потом – по самочувствию – 1 или 2 раза в день, но обязательно по полстакана и за полчаса до еды.

Если, выпив всю банку, будете чувствовать себя хорошо, то, может, Бог даст, на какое-то время вам больше это лекарство и не понадобится. А если ощутите внутренний дискомфорт, готовьте сразу новую порцию.

Кстати, помогает эта сыворотка и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, а также щитовидки — в чистотеле много йода.

Адрес: 308023, Белгород, ул. Б. Хмельницкого, д. 110, кв. 62. Одинцовой Екатерине Ивановне.

ПРАЗДНИК ТЫКВЫ

Официальная медицина всегда предостерегала от самолечения: мол, можете только навредить, в случае «чего» обращайтесь к своему лечащему врачу. Но где в глубинке России вы найдете «лечащего врача» и тем более «своего»? Да никогда его не было на селе и не

будет. И надеяться простой человек может только на себя. А это значит — самолечение. Вестник «ЗОЖ» тем и хорош, что в нем люди делятся своим собственным опытом борьбы с болезнями, и я возьму грех на душу, если не расскажу читателям о методе лечения мочекаменной болезни, который случайно открыл сам. Он дешев, доступен каждому селянину и прост. Речь идет об обыкновенных тыквенных семечках. Благодаря им пять лет назад я избежал операции. У меня были камни в мочевом пузыре — беспокоили резкие сильные боли. Знаю, как мучаются с этим другие люди. Поэтому опишу все подробно. Я выращиваю тыкву на корм скотине. В тот год ее уродилось столько, что получились две огромные кучи величиной с гору. Они лежали на дворе, созревая на солнышке, покрывались яркой оранжевой краской, от чего мой двор выглядел праздничным. А тыквы эти и в самом деле принесли праздник.

Из этих тыквенных гор я набрал два мешка семечек. Решил какое-то количество подсушить, и когда стал поджаривать их, то попробовал на вкус — до этого я никогда, даже в детстве, не ел тыквенные семечки. Понравилось. Мало того, показалось даже, что организм сам их требует. Я стал каждый день есть тыквенные семечки. Набивал ими карманы и лузгал целыми днями. Мало того, они заменили мне завтрак. Так продолжалось всю осень. А когда лег первый снег, я, помочившись, обнаружил на нем оранжевого цвета песок и мелкие камушки. Я сначала не понял, а потом догадался, что это тыквенные семечки оказывают такое действие — дробят камни, и они выводятся из организма. Ведь никаких лекарств я не пил и другого лечения не предпринимал. С того самого дня я ежедневно собирал мочу в баночку, на дне которой всегда обнаруживал песочек, а между тем боли в низу живота как-то сами собой прошли. Потом проделал такой эксперимент. Прекратил есть семечки и через 3-4 дня заметил, что и песок перестал выходить. Снова стал есть — песок вновь появился. Затем попробовал проголодать и почувствовал, что после суточно-

го голодания песок отходит лучше. Песок выходил из меня дней 40. Потом на полгода я прекратил прием семечек, а когда снова стал их есть, из меня вновь пошел песок, но на сей раз это продолжалось 2-3 дня и его было мало.

Уже пять лет, как я взял за правило дважды в год очищать себя при помощи коротких голоданий и тыквенных семечек. Придумал даже блюдо из них.

Прокручу поджаренные семечки прямо с шелухой через мясорубку, просею через сито – получилась фракция первая. А то, что осталось в сите, сыпаю в ковш и заливаю водой. Остатки ядрышек осядут на дно, а кожура всплывает. Ее удаляю, воду сливаю – получается фракция вторая. Соединяю ее с первой – и вот вам готовый завтрак. Ем без добавок, иногда с вареньем или соком облепихи.

Так что мой вам совет. Если у вас камни, не торопитесь ложиться под нож. Попробуйте тыквенные семечки. Во всяком случае, вреда они не принесут.

И еще. Не знаю, может, это просто совпадение, но именно в период очищения я стал сочинять музыку. За последние четыре года написал более 60 песен на собственные стихи и на стихи известных поэтов России.

**Адрес: Курская обл., Обоянский р-н, село Усланка.
Горбунову Василию Ивановичу.**

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Артрит, артроз, варикозные шишки,
полиартрит, суставные боли

СИЖУ ОДНА В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

Впервые в жизни пишу в газету. Инвалид 1-й группы. Диагноз — полиартрит. Вот уже 5-й год сижу дома. Болезнь проявилась в 1978 году, хотя я любила спорт и всю жизнь старалась чем-нибудь заниматься.

Поначалу боли были слабые. Но потом они меня буквально скрутили. Чем только не лечилась, куда только не обращалась. Кончилось тем, что врачи развели руками и сказали:

«Терпите — это все, что можно вам посоветовать».

Терплю. Стала читать книги по оздоровительной тематике. Чистила кишечник, печень, суставы, голодала, приобщалась к уринотерапии, стараюсь вести здоровый образ жизни. Но скажу прямо: улучшений мало. Хожу по-прежнему на костылях, а как хотелось бы пойти с палочкой...

Выписала вестник «ЗОЖ». Читаю. Добрые люди выслали мне сабельник болотный. Пролечилась курс — выпила 3 бутылки. Пока никаких особых улучшений. Но настаиваю травку еще. Может, после 2-го курса станет полегче. Надеюсь. Мне ведь всего 56 лет. Хотя бы на балкон выходить!

Живу я с сыном. И так хочется в чем-нибудь ему помочь. Но ноги не держат, да и руки тоже. Не подумайте, что я хнычу. Я надеюсь на лучшее и буду рада, если кто-то из читателей, особенно прошедший через подобные муки, мне напишет, что-нибудь посоветует. Ведь я целый день в четырех стенах. Хорошо еще, есть телефон, время от времени звонят друзья,

поддерживают. Но если бы хоть чуточку улучшить ситуацию...

Адрес: 602200, Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д. 27, кв. 9. Рыковой Александре Александровне.

«ЗОЖ»: Друзья, у нас много подписчиков и в Муроме, и во Владимирской области. Если, действительно, кто-то прошел через подобное, помогите Александре Александровне. Не может быть, чтобы ситуация была абсолютно безвыходной. Со своей же стороны желаем Рыковой побольше настойчивости и веры в лучшее.

НЕ СИДЕТЬ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

С большим волнением прочитала в «ЗОЖ» № 2 письмо А. А. Рыковой «Сижусь одна в четырех стенах». Все ее чувства и переживания мне понятны. Я тоже инвалид 1-й группы. Полиартрит. С трудом передвигаюсь на костылях в пределах квартиры и нахожусь в домашнем заточении вот уже на протяжении 10 лет.

Конечно, психологически и физически переносить такое состояние легче тем инвалидам, которые живут в семье, и очень тяжело тем, кто обречен на одиночество, постоянно остается наедине со своей болезнью и проблемами.

Такой мой совет: главное — оставаться оптимистом. И второе — терпение и дисциплина. Не впадать в отчаяние, не допускать мысли о том, что ты самый несчастный человек на земле... Есть ведь и слепые, и глухонемые с детства. Мы же при физической неполноценности слушаем радио, смотрим телевизор, читаем, испытываем радость материнства — успели вырастить детей. У меня уже два внука. Дочь с семьей живет в Латвии и хотя приезжает 2 раза в год, но для меня эти дни — праздник.

Наша болезнь — полиартрит — вряд ли излечима. Главное, считаю, остановить ее, не допускать обострений. Для меня здесь главный источник информации — «ЗОЖ». Периодически пью сабельник, отвары листьев земляники, черной смородины, свекольный сок с подсолнечным маслом, морковный с молоком, постоянно пью рыбий жир, так как солнце вижу только из окна.

И важно еще при этом не сидеть сложа руки, выполнять посильную по дому работу. Я даже на костылях, но осторожно протираю пол шваброй, постоянно стараюсь себя чем-то занять.

И еще: любая болезнь — испытание, посланное Богом. Почаще обращайтесь к нему с молитвами, просите терпения и поддержки. И не замыкайтесь в своем одиночестве, старайтесь общаться с себе подобными, хотя бы с помощью писем, делитесь советами, поддерживайте друг друга. Другого для нас не дано.

Я вот тоже пишу письмо и надеюсь найти единомышленников в своем городе, жду — может, кто-то откликнется.

Адрес: 420110, Казань, п/о 110, а/я 228. Евдоченко Светлане Ильиничне.

«ЗОЖ»: Откликнитесь, друзья. Напишите Светлане Ильиничне письмо, зайдите, если есть такая возможность.

СКУЧАЮ ПО ГОЛОДАНИЮ

В молодости (сейчас мне 59 лет) врачи находили у меня целый «букет» болезней: недостаточность митрального клапана (это практически с детства), затем нажил ревматоидный полиартрит, значительно прибавил в весе. Одно время при росте 168 см весил 113 кг. В итоге по заключению врачей мне был дозволен лишь легкий труд — у нас на деревне это сторож.

В 1989 году в «Советском спорте» я прочитал несколько публикаций минского врача Войтовича о голодании. Эти заметки изменили всю мою жизнь. Случилось это зимой, в январе, и, помню, я сразу же проголодал 15 дней. Через месяц — еще 15 и через полтора — еще 7. Очень много потерял лишних килограммов — одно время стабильно «тянул» на 76 кг.

В 1990 году я уже проголодал 102 дня. После заметок Войтовича прочитал Брэгга, затем Николаева, Шелтона и других авторов — сторонников голодания. Но именно Брэгг подошел мне больше всего. В 1991 году я проголодал в общей сложности 110 дней именно по Брэггу, то есть 1 день в неделю, 3 дня в конце месяца, 7 — в конце квартала. При этом я совершенно отказался от мяса и держал довольно жесткую диету.

Сейчас, правда, я никакой диеты не придерживаюсь. Ем все, в том числе иногда и мясо. А без голода уже не могу. Даю себе установку на определенное количество дней и — вперед! Переношу голод прекрасно — никаких мучений. Вечером, точнее, на ночь — клизма. С утра и допоздна занимаюсь хозяйством: кормлю лошадь, коров, свиней — целый день на ногах. Кроме того, не забываю о массаже, регулярно обтираюсь по пояс холодной водой, раз в неделю — парная баня.

Сердца не чувствую, хотя до 1989 года не мог спать на левом боку. Сейчас сплю, парюсь в бане, в больницах и у врачей не был с тех пор, как начал голодать. Между тем до 1989 года я с сердцем, а потом с полиартритом по два раза в году лежал в стационаре.

Одним словом, в январе пошел 10-й год, как я увлекаюсь голоданием. Уже скучаю по нему. Проходит месяц, другой, третий, и меня тянет пуститься в голодовку — организм просит. В дни терпения пью только кипяченую воду. Иной раз день-другой могу обходиться и без нее. Мечтаю пойти на длительный срок: пока более 42 дней я не голодал. Единственное, что меня дожимает — это колени. Болят. Пока голодаю —

вроде ничего. А вот-как заканчиваю, перехожу на нормальное питание — так просто беда. Может, кто-то что-то подскажет?

Вот, собственно, и все. Письмо получилось достаточно сумбурное. Возможно, потому, что писал почти год, пока не решил наконец отправить. В июле мне исполнится 60. За 9 лет я отголодал 667 дней — это по моему дневнику. Считаю голодание из всех оздоровительных систем самым простым и приемлемым.

Адрес: 457643, Челябинская обл., Верхне-Уральский район, село Сухтелинское. Янгисаеву Василию Сергеевичу.

ОДА МОРСКОЙ СОЛИ

Я открыл для себя удивительное и забытое средство, восстанавливающее здоровье, — морскую соль.

Знаю, что многие люди, которым морская соль могла бы эффективно помочь, относятся к солевым ваннам как к медицинскому «архаизму», предпочитая этой натуральной терапии не всегда безопасные по последствиям лекарственные препараты.

В свое время я очень сильно переболел инфекционным неспецифическим полиартритом. По счастью, мне удалось выкарабкаться из этой болезни. Однако последствия в виде болей в суставах и позвоночнике оставались. Ванны Мацесты и Пятигорска несколько улучшали мое состояние, но не на долгое время. А впоследствии, по известным причинам, поездки на курорты и в санатории стали для меня, как и для многих россиян, недостижимым делом. Что было делать? И я поначалу скептически отнесся к совету одной моей знакомой, страстной приверженницы Маринолечения, предложившей мне на себе опробовать чудесное целительное действие морской соли. Но уже после двух-трех процедур я почувствовал значительное ослабле-

ние болей в суставах. А через месяц практически забыл о них.

Более того, морские ванны давали мне необъяснимый прилив положительной эмоциональной энергии, не говоря уже о физической. Кроме всего прочего, у меня восстановилось обоняние, напрочь утраченное в результате сильного гайморита после гриппозного осложнения. Я стал различать запахи! Я стал дышать носом! О чем забыл и мечтать. Хотя какие только не опробовал средства и закапывания в нос. Впоследствии общаясь со многими людьми, пользующимися морской солью, я выяснил то, что соль лечит целый «букет» заболеваний, о чем не мог даже предполагать. Диапазон ее врачебного воздействия распространялся почти на все органы тела, на все его системы! И это навело меня на мысль, что Природа отнюдь к нам не «равнодушна», но, напротив, с мудрым пристрастием и любовью относится к нашему телу.

Другой вопрос, что мы самоустранились от общения с ней. Морские солевые ванны как раз тот случай, чтобы еще раз убедиться, что у Природы имеются необыкновенно доступные, эффективные и гениально простые источники и средства врачевания нашего организма.

Сочинил даже стихотворение по этому поводу.

*Тобой лечили римляне и галлы
Жестокие ранения войны.
Морская соль! Зачем твои кристаллы
Целебностью взрывной начинены?
Морская соль! Виват тебе, виват!
Твоих микроионных, мудрых залпов
Всем существом я чувствую разряд.
Ты проявление мыслящей стихии,
В которой весть — Природа любит нас! —
Сеанс нежнейшей иглотерапии,
Не чудо ли? — я прохожу сейчас.*

*И чувствую невольно: возрождаюсь
В твоей купельной маленькой волне.
Не чудо ли? — дельфинья эта радость,
Нечаянно взыгравшая во мне!*

Петр КРАСНОПЕРОВ.

«ЗОЖ»: К сожалению, Петр, как мы ни просили его через вестник, так и не сообщил нам своего адреса. Ну, мало ли какие могут быть причины у человека — скорее всего, не может отвечать на письма, и все. А вот морскую соль по его совету попробовать стоит: вреда не будет — точно, стоит недорого и может помочь.

ЕЩЕ РАЗ О ЧУДЕСНЫХ СВОЙСТВАХ ИНДИЙСКОГО ЛУКА

В «ЗОЖ» № 17 за 1998 год было напечатано мое письмо «Что мне помогает», в котором я писала, как борюсь с бронхиальной астмой при помощи обливания холодной водой и приема сока сельдерея. Я получила более 30 откликов. Благодарна всем, кто не остался безучастным. Да, сок сельдерея очень помогает при астме. Нужно его консервировать на зиму, но я все-таки предпочитаю обливание холодной водой, даже когда на улице минус 25. С удовольствием хожу босиком по снегу.

В своих письмах люди просят рассказать о свойствах индийского лука. Это очень ценное лечебное растение. Два года назад мне дали два росточка этого лука. Через 10 месяцев выросли головки с куриные яйца, листья — шириной в три пальца.

Заболела спина — я срезала лист, помяла в руках и натерла больное место. Чудо! Спина перестала болеть тут же.

Я обратилась в ботанический сад Уральского отделения Академии наук, и мне ответили, что это рас-

тение называется «белая фиалка» (цветет белым цветом). Используется в медицине благодаря наличию алкалоида галантамина и применяется для наружного лечения: срезать лист, помять его в руках и втирать в больные места желательно на ночь. Будет немного щипать, но это не страшно.

Можно делать настойку. Когда головка лука будет большая, вытащить ее из горшка, обрезать корни, обмыть и вместе с листьями прокрутить на мясорубке. Массу сложить в банку, залить 200 г спирта или водки, перемешать, закрыть крышкой и поставить в темное место на 5 дней. Также втирать. Эффект хороший.

Размножается индийский лук детками, которые растут из-под корня, плотно прижавшись к луковнице. Неприхотлив к почве, принимает любые удобрения (но чтобы луковичка была на виду, не в земле). Вкус — не лука. Пересылке этот лук не подлежит.

И еще одна деталь. Стоит отрезать кусочек от луковички, как через несколько дней это место вновь зарастает.

Ну и в заключение хочу поделиться рецептом, которым давно пользуюсь.

Сало в луковой шелухе. Взять 1 кг несоленого свиного сала, разрезать на куски. Налить в кастрюлю 2 л воды, положить туда заранее вымытую горсть луковой шелухи, высыпать 1 стакан (250 г) соли. Воду дать чуть закипеть и положить туда куски сала. Варить 15-20 мин. Поставить кастрюлю с салом на сутки на стол. Потом сало вытащить, смыть шелуху, дать немного обсохнуть. Надавить чеснока (зубков 15-20), втереть чесночную массу в сало, посыпать куски со всех сторон красным перцем. Дать полежать часов 6-7 и затем положить в морозильник или на мороз. Сало получается, как копченое, очень вкусное. Ешьте на здоровье.

Адрес: 623141, Свердловская обл., пос. Ново-Алексеевское, ул. Победы, 9-2. Кузнецовой Зинаида Федосеевна.

И СНОВА О ГЛИНЕ

В рубрике «Отзовитесь» время от времени встречаются письма с вопросами, как можно использовать глину. Сейчас появилось много хороших книг на эту тему. Но мне хотелось бы поделиться своим опытом.

У меня трехлетний стаж лечения глиной.

Если полоскать рот глиняной водой, то не нужно принимать никаких антибиотиков. Глина хороша для укрепления десен и сохранения зубов. Уже три года я пользуюсь глиной следующим образом: покупаю зубную пасту, выдавливаю весь тюбик в баночку из-под крема и смешиваю пасту с порошком глины.

Пользуюсь, как обычной зубной пастой. За три года не потеряла ни одного зуба, а до этого почти каждый год начиная с 50 лет — мне сейчас 63 — возникали проблемы с зубами.

- Два года назад свела артрозные утолщения суставов на пальцах рук. Размачивала глину утренней уриной или охлажденным отваром из-под варки овощей для винегрета до густоты сметаны и опускала туда руки на час — два, совмещая лечение с чтением или просмотром телевизора. Первую неделю суставы болели так, что не могла мыть посуду и отжимать белье после стирки. На вторую кусающие боли стали уменьшаться и утолщения тоже. Лечилась глиной 1,5 месяца без всяких лекарств и теперь один раз в год повторяю процедуру для профилактики.

- То же можно делать и с коленом. Нанести растворенную до густоты сметаны глину на тряпочку, наложить на колено, укутать и оставить на 2-3 часа. Если после 2-3 сеансов боли усилятся, то воду, в которой растворяете глину, нужно омагнитить. У меня, кстати, рассосались еще и варикозные шишки. Стойкая изжога прошла через неделю приема глиняной воды. Но лечение в этом случае нужно время от времени повторять.

Что касается книг, то советую почитать: «Голубая целительница глина» В.Травинки, «Лечение глиной и

грязями» О.Шуваловой, «Лечение глиной» Н.Кудряшовой, «Практические советы Великой Ванги» и другие. Там можно получить о глине всю информацию. Кому глину достать трудно, я могу помочь.

Адрес: 457020, Челябинская обл., г.Пласт, пер. Сибирский, д.1. Фоминой Нине Ивановне.

ЖИЗНЬ ЗАСТАВЛЯЕТ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ

Как-то в «ЗОЖ» опубликовали мое письмо о том, как я борюсь со своим артрозом. С тех пор прошло уже более полугода, а мне все пишут и пишут с просьбами рассказать обо всем подробно.

Но я не могу ответить на эти просьбы. Ведь требуется изложить систему очищения по Семеновой, систему Ниши и так далее, то есть все, о чем в течение долгого времени говорилось в «ЗОЖ».

Сама я работаю на рынке. Занята буквально с утра и до вечера. И если есть какое-то свободное время, то трачу его на то, чтобы поддерживать свое здоровье и оставаться в форме.

Пишут в основном пожилые люди из деревень. Сообщают свои диагнозы и просят помочь. Как?! Я же не врач. Да и врач здесь бессилен: артроз — тяжелая болезнь и формы ее многообразны. Чтобы чувствовать себя более или менее нормально, нужно постоянно уделять ей внимание.

Это как чистить зубы. Утром и вечером комплекс упражнений по системе Ниши. Система эта не однажды описана в «ЗОЖ», дана и в книге Майи Гогулан «Распрощайтесь с болезнями». Кроме того, я лично добавляю к системе такое упражнение, как «велосипед»:

лежа на спине, кручу «педали» 100 раз вперед и 100 раз назад. Плюс сюда же контрастный душ, воздушные ванны, диета с ограничением животных белков,

очистка кишечника по Семеновой, очистка суставов лавровым листом по ее же методу, массаж ног.

Помогают мне в какой-то степени банки. Я использую из-под майонеза. Ставлю 2 штуки над коленями, две – с боковой наружной стороны, тоже чуть выше колен. Держу где-то от 5 до 10–15 минут. Курс – 10 дней. Затем 10 дней перерыв и еще 10-дневный курс. Через 2 месяца процедуру можно повторить.

Одним словом, в борьбе с артрозом самое главное терпение. Желание ходить на своих ногах заставляет меня заниматься собой каждый день. Тем более что выбор небольшой: или сидеть дома без денег, хромая на обе ноги, или лечиться и работать, зарабатывая себе на хлеб. Сама жизнь заставляет меня следить за собой.

Екатерина ТОЛОКНОВА.

Хабаровск.

«ЗОЖ»: Очень умное, между прочим, письмо. Права Екатерина Константиновна: ведь каждый рассказавший нам о своей борьбе с тем или иным недугом в одночасье становится жертвой обвала писем. «Расскажите все подробно...». А как рассказать, если по поводу этого «подробно» написаны целые книги? Хорошо, у кого время есть. А у кого нет?

Так что совет вам, болящие наши: больше читайте о своих недугах да и вообще о том, как сохранить здоровье. Под лежащий камень вода не течет. Любое усилие выкарабкаться из болезни обязательно принесет хоть какую-то пользу. А уж усилие, подкрепленное знаниями, спасет и подавно.

Что же касается Екатерины Константиновны, то адрес ее мы не указываем умышленно: пишет же она: «нет времени».

Комплекс упражнений Ниши был опубликован в № 3(9) за 2002 «Предупреждения Плюс».

и он у вас должен быть. А семь ступеней очищения по Семеновой, о которых шла речь в вестнике «ЗОЖ» еще в № 4 за 1993 год (в материале Ирины Кочетковой), мы повторяем в сжатом виде.

Врачи ломают голову над диагнозом, а причина многих болезней часто универсальна – окаменевшие запасы толстой кишки, и «склад отходов» все растет и растет внутри нас. Итак, я сформулировала для себя систему, которую назвала «Семь шагов к очищению».

Шаг первый – клизма. Вы сами уже на 4-й и 5-й день почувствуете, что ваше состояние изменилось. Для этой процедуры вам понадобится кружка Эсмарха, которую можно купить в аптеке, лимоны либо яблочный уксус, но ни в коем случае не лимонная кислота. В кружку Эсмарха наливается два литра кипяченой воды температуры тела. Не пугайтесь: в вас войдет 3,5 литра. Неприятные ощущения со временем исчезнут.

Залив воду и подкислив ее, смажьте конец трубки растительным маслом (вазелин или мыло не годятся). Положение – на локтях и коленях. Дыхание ртом, живот расслаблен. Лучшее время для процедуры – с 5 до 7 часов утра, но для удобства можно провести ее и вечером, перед сном. А график такой: первая неделя – ежедневно, вторая – через день, третья – через два дня, четвертая – через три дня, пятая – раз в неделю. Впрочем, клизма раз в неделю должна и потом стать для вас непреложным правилом.

– Итак, через пять недель прекратился процесс проникновения в организм шлаков, ядов и прочей гадости. Стала очищаться кровь, и, как вы полагаете, остановился рост болезней.

– Да, и теперь надо вновь научить работать толстую кишку, которая за долгие годы превратилась в растянутый мешок. Для этого полезно есть каши – только ни в коем случае не манную. Начинайте уже в период промывания. Варите их обязательно на воде, а не на моло-

ке. Лично я ела три года перловку на завтрак. С вечера замачивала, утром промывала и варила.

– Обязательно ли выполнять все «шаги» последовательно?

– Считаю, что да. Если вы не прошли эту стадию, то дальше пути нет. Действуйте постепенно, **второй шаг**

– борьба с чужеродными микроорганизмами, которые усугубляют наши болезни, паразитируя в желудочно-кишечном тракте.

В течение одной-двух недель утром натощак, без хлеба съедайте за час до завтрака зубок чеснока и еще один через два часа после ужина.

– После публикации нашей беседы мы получили несколько писем от людей, которые пишут, что им чеснок противопоказан, и спрашивают, чем его можно заменить.

– Чеснок показан абсолютно всем. Это единственный продукт, который содержит германий, необходимый для укрепления клапанов и суставов. Если после потребления чеснока вы испытываете неприятные ощущения – значит, у вас ослаблена клапанная система. Но чеснок надо есть.

Далее. Очищая желудочно-кишечный тракт от столь опасных «обитателей», стоит позаботиться и о его биохимическом растворе, который превращает пищу в те химические формы, которые обогащают кровь или подлежат эвакуации. Иначе говоря, надо поддерживать оптимальные условия переработки, чтобы организм все полезное до капельки забрал, а ненужное до капельки же отторгнул. И хорошо помогает в этом деле яблочный уксус. Это блестяще в своей работе «Мед и другие естественные продукты» доказывает Джарвис.

Для восстановления железистой и всасывающей способности желудка хорошо использовать овсяные отвары. Зерно промыть, просушить, смолоть. Две столовые ложки засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка и 3-4 часа настаивать.

Шаг третий: приведем в порядок суставы. Приготовим такое очищающее снадобье.

Пять граммов лаврового листа в течение пяти минут кипятить в 300 мл воды и потом 3–4 часа настаивать в термосе. Раствор слить и выпить маленькими глотками, но не сразу, а в течение 12 часов. Все сразу нельзя, можно спровоцировать кровотечение. Процедуру проводить три дня. В первый год курс надо повторить четырежды: раз в квартал. В последующие годы – раз в год.

Приводить в порядок суставы надо именно после очистки кишечника, чтобы избежать аллергии. Настой избавит вас от отложившихся в суставах солей, погодных болей, суставной усталости.

Шаг четвертый: приведем в порядок печень. Вследствие употребления молочных продуктов, бульонов, спиртного в печени и желчных протоках происходят патологические изменения, из-за чего печень не может выполнять ответственную работу – очищать кровь от остатков красных кровяных телец – билирубина, который с желчью выходит в 12-перстную кишку и выбрасывается из организма. Так вот, если печень не справляется с этой функцией, часть билирубина остается в крови, а часть такими бородавками оседает на стенках желчных протоков, в результате образуются билирубиновые камни, а сами протоки все больше затягивает коричнево-желтый, как воск, холестерин. Вы понимаете, что подобные нарушения в работе печени – причина многих заболеваний.

Для очистки печени необходимы 200 г лимонного сока и 200 г оливкового масла. Длится процедура трое суток. Оливковое масло можно заменить растительным или подсолнечным маслом, но обязательно рафинированным. Что же касается сока лимона, то его нельзя ни в коем случае ничем заменить. Упаси Боже – лимонной кислотой.

Каждый день с утра вы делаете клизму, как описано

выше, и пьете только свежеприготовленный яблочный сок.

Процесс промывки печени начинается в 19 часов третьих суток. Заранее приготовьте рюмку для неразмешанного коктейля из сока лимона и оливкового масла: налейте в нее три столовые ложки воды, пометьте уровень, скажем, помадой, затем налейте еще три столовые ложки воды и вновь пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: посуда готова к использованию.

Подготовьте грелку с кипятком, обмотайте ее полотенцем так, чтобы не обжигала.

В 19 часов приступайте к процедуре. Лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, то есть у подреберья с правого бока. Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку три столовые ложки лимонного сока (до нижней отметки) и осторожно долейте три столовые ложки оливкового масла до верхней отметки. Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, займитесь интересной книгой или смотрите телевизор. Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля. Через 15 минут – еще одну, и так далее, пока сок и масло не кончатся.

Все это время следите, чтобы грелка вас грела и, если вам покажется, что она остывает, размотайте полотенце.

Итак, вы выпили весь коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не вынимая грелки, около двух часов продолжать читать, смотреть телевизор, либо вообще заснуть. Задача выполнена.

На следующее утро вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки. Не пугайтесь, вы уже от них избавились. Промойте кишечник обычным методом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена. Если камни не вышли и состояние плохое, вы имеете кишечник со слабой перистальтикой. Вся грязь стоит в кишечнике и всасывается обратно. Делайте клизмы. Рекомендую через 12 часов

вновь промыть кишечник. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю соблюдайте вегетарианское питание.

Очистку печени проводите первый год – каждый квартал, а затем – раз в год.

Шаг пятый: очистка почек. Процедуру лучше всего производить в арбузный сезон. Запаситесь хорошими арбузами – они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на неделю.

Итак, в течение недельной диеты, то есть питания арбузами и черным хлебом, ночью вам предстоит принимать теплую ванну и есть арбузы. Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней – 2–3 часа ночи, час биоритма почек. Надеюсь, мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой вас не очень шокирует.

Через две–три недели эту методику можно повторять, пока не добьетесь существенного результата.

Есть еще один способ очистки почек. Для него необходимо пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 граммов зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы или спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай. На неделю посадите себя на вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с медом. А начиная с седьмого дня, вам предстоит еще в течение пяти дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом.

Настой пьется три раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100–150 граммов приготовленного настоя добавляется пять капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранять зубы от разрушения.

Результат вы обнаружите через несколько дней: целый месяц и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом – от песка в них.

Я задала программу, без которой просто нельзя идти вперед. Человеческая клетка живет около 9 месяцев. Начав планомерную по этой схеме очистку организма от всего, что в нем накопилось за десятилетия неправомерно прожитой жизни, я гарантирую хотя бы то, что каждая последующая ваша клетка — здоровая. Следовательно, через 9 месяцев после начала этой кропотливой работы у вас не останется ни одной клетки того, прежнего, больного человека.

Шаг шестой. Процедура приятна втройне, поскольку проводят ее в парной или сауне, при этом пьют вкуснейшую смесь соков, которая дает совершенно изменившийся, нормализованный состав крови.

Смесь приготавливается из 900 г апельсинового сока, 900 г сока грейпфрута, 200 г лимонного сока и двух литров талой воды. Для получения талой воды лучше всего использовать ледяную «шубу» из морозилки, но не со дна.

Приготовьтесь провести день без пищи. Придя в парную, в сауну или просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте стакан воды с растворенной в ней столовой ложкой глауберовой соли. После этого у вас начнется сильное потоотделение. Вот и восполняйте потерю влаги, попивая смесь соков по 100–150 г каждые полчаса. И так — три дня подряд, выпивая по 4 л смеси ежедневно. То есть надо готовить эту смесь каждый день.

— **И целый день сидеть в ванне или в сауне?**

— Нет, зачем целый день. Заходите просто почаще в парную, попарьтесь, разогрейтесь как следует. Или постоит под горячим душем несколько раз в день, чтобы хорошо пропотеть. Но именно под душем, а ни в коем случае не лежите в ванне. И с утра выпить столовую ложку глауберовой соли, растворенную в 100 г талой воды.

В результате кровь очистится от многих шлаков. Потеря веса быстро восстанавливается. Процедуру рекомендо-

мендуется проводить первый год – четыре раза, а в последующем – один раз в год.

И, наконец, последний шаг, **седьмой – очистка сосудов**. Для этого нужно сделать специальный настой.

Смешайте стакан укропного семени с двумя столовыми ложками молотого валерианового корня, с двумя стаканами натурального меда. Затем эту смесь засыпьте в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 литрам. Настаивать его надо сутки, а затем принимать по столовой ложке за полчаса до еды, пока настой не кончится.

Вот, собственно, и все основные этапы очистки тела. Еще раз повторю, что по ним лучше идти последовательно, хотя каждый этап «действует» и в одиночку. К тому же есть трудности с доставанием определенных продуктов – оливкового масла, грейпфрутов, например. Но как только все купили, все достали, смело приступайте.

ВЗВОЛНОВАЛО ПИСЬМО С МЫСА ШМИДТА

В ответ на мое обращение в рубрику «Отзовитесь» по поводу лечения дисбактериоза у полугодовалого внука пришло много откликов, особенно из Сибири – видать, там знают толк в траволечении. Спасибо всем за сочувствие и участие. Но особенно порадовало письмо с бескрайнего побережья Ледовитого океана – из поселка Мыс Шмидта. Письмо шло целый месяц. Это было так неожиданно. Несомненно, добрый и великодушный человек поделился с нами своими рецептами. Только вот беда. По-видимому, он забыл написать свой адрес, имя, фамилию. На конверте только штамп «Шмидтовский районный узел федеральной почтовой связи». Мы послали на этот узел ответ с благодарностью нашему неизвестному корреспонденту и поздравлениями с окончанием полярной

ночи. Написали и о том, что конверт сохраним для внука на память.

Вот о чем еще подумал. Нам по телевидению показывают разных политических деятелей, а надо бы чаще говорить о простых людях, живущих и работающих в таежной Сибири, на побережье Арктики. А то мы, проживающие в самом центре Европы, забыли, как велика Россия. И не знаем, сколь много у нас добрых людей.

И еще: недавно в местной газете прочитал стихотворение И. И. Уварова. Ему 85 лет. Не мог удержаться, чтобы не прислать стихи в «ЗОЖ» — прочитайте, в каком мажорном тоне он пишет о старости.

Здравствуй, старость. Ты меня искала?

Вот он я, смиренен, скромен, тих...

А мечтал предерзостно, бывало,

Обскакать тебя на вороных!

Не прошло. Пути скрестились наши.

Их теперь уже не раскрестить...

Как нам быть? Сражаться рукопашно

Или мирно, по-соседски жить?

Нет, сражаться, видимо, напрасно,

Да и силы слишком неравны.

Стань же мне товарищем прекрасным.

Зажигай вечерние огни!

Старость, если ты меня уважишь,

Во сто крат тебя уважу я!

Заживем с тобой мы так, что даже

Юность позавидует моя.

Ну, а теперь о себе. Мне 59. С пяти лет болею полиартритом. Слава Богу, он у меня вялотекущий, проходит без обострений. Таблеток не пью, хотя иногда от болей не сплю ночами. К докторам не хожу, ибо, как написал в своем письме один читатель вестника, «они не знают, что нам советуют». Обливаюсь по Кнейпу до пояса холодной водой, а зимой — так

просто ледяной. Мои даже говорят: «Ну, ты даешь!» Потом выполняю пять упражнений Питера Келдера. Принимаю настои трав, собираю и сушу сам — по методике Николая Мазнева. Много беру из вестника. Одним словом, «врагу не сдается наш гордый "Варяг", и вестник мне в том помогает». Этой весной принимал залмановские ванны два раза в неделю. Знал о них давно, но нигде не мог достать скипидара.

И вот еще что. Жить по методике Мазнева работающему человеку трудно. Мне бы хотелось разыскать его, посоветоваться. Может, в редакции есть его координаты или кто-то из читателей знает, где его можно разыскать? Для меня лечение по его методике стало целью жизни.

Адрес: 413121, Саратовская обл., г. Энгельс, пр-т Строителей, д. 17, кв. 195. Костину Виктору Потаповичу.

«ЗОЖ»: В нашем редакционном архиве мы разыскали координаты Николая Ивановича, правда, 5-летней давности. Вот они: Москва, 119590, ул. Довженко, д.6. Фирма «Оксана» или Спортивный клуб «Русич», тел.: (095) 147-53-39. Кстати, книжку с полной версией методики можно было заказать через Черниченко Ольгу Васильевну — 109263, Москва, а/я 3, тел.: (095) 179-4-77-40.

Методика Мазнева борьбы с полиартритом была опубликована в 14-15-м номерах вестника за 1997 год. Понимаем, что у многих ее нет, поэтому приводим основное ее ядро — практическую часть.

Режим у нас будет таков: утром, после сна, принять холодный или прохладный душ в течение 15–40 секунд, начать обливаться со ступней ног до головы, с головы — обратно до ступней ног. После душа, кто может и хочет,

выполняет для согревания тела физические упражнения; кто не может, снова ложится в постель минут на 30–40 до полного согревания организма.

Трижды в день за 20–30 минут до еды следует пить отвары (настои, настойки, принимать порошки) корня лопуха, или овсяной соломы, или березовых почек. Но только одного из перечисленных. Он используется не более 2 месяцев, после чего настой (отвар) заменяют другим, который, в свою очередь, через месяц-два заменяют третьим... Эти же отвары или настои можно снова использовать через определенный промежуток времени, причем в любой последовательности. Итак, отвары. Я предложу вам сейчас три отвара, но повторяю, пользуйтесь каким-то одним из них, что окажется под руками.

Отвар из овсяной соломы готовится следующим образом: в эмалированную посуду (объем ее зависит от назначения процедуры) наполовину ее или на две трети насыпать соломы и залить доверху холодной водой, после чего поставить на огонь. Довести до кипения и держать на слабом огне еще полчаса. Настоять немного и применять. Отвар из овсяной соломы разбивает наросты на костях, улучшает обменные процессы, работу почек.

Отвар из сенной трухи уменьшает боли, отеки и воспалительные процессы. Отвар готовится следующим образом: в посуду насыпать чуть меньше половины ее объема сенной трухи, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и продолжать кипятить на малом огне еще 15 минут. Немного настоять.

Отвар из равного количества овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек готовится так же, как и отвар из овсяной соломы. Этот отвар обладает действием предыдущих отваров.

Отвар из корня лопуха улучшает обмен веществ. Корень выкапывают ранней весной, при появлении листьев

ев и до появления стебля, или осенью, после увядания листьев в новолуние, поскольку вся сила растений в это время уходит в корни. Корень должен быть твердым, а не гнилым, как корень второго года. Не промывая, следует просушить его на воздухе, освободить от земли, разрезать вдоль и высушить в духовке при температуре 50–60 градусов. Затем измельчить его и поместить либо в картонную коробку, либо в марлевый мешочек, либо в бумажный пакет с отверстиями. Для получения отвара-микстуры – высыпать 2 чайные ложки корня в эмалированную посуду и залить стаканом кипятка, после чего поставить на 30 минут на слабый огонь. Полчаса настоять, тепло укутав, процедить. Долить воды до 200 мл и принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 2–3 глотка. Подобным действием обладает отвар березовых почек.

За час до обеда нужно выполнять комплекс физических упражнений. Я мог бы предложить читателям свой комплекс, но вы можете сами взять на вооружение самые простые посильные для вас упражнения и выполнять их. Так что пойдем дальше.

После обеда желательно отдохнуть, поспать или просто полежать. За 2 часа до сна провести полное обертывание. Эта процедура выполняется следующим образом. Приготовить отвар из овсяной соломы, как было описано выше, намочить в нем простыню или специально приготовленную одежду (некрашенные брюки и кофту из х/б и тряпочки для обматывания рук и ног), отжать все, но не сильно. По возможности быстро надеть одежду на себя или обмотаться от подмышек простыней, сложенной вдвое-вчетверо. Надеть намоченные в этом отваре тряпочки для рук, ног, шеи. Поверх сырой одежды нужно надеть сухую, толстую (носки, варежки, брюки, кофту) и лечь в постель, укрывшись плотно толстым старым одеялом, на полтора-два часа (кто не может выдержать столько, то лежать хотя бы час). Чтобы не намочить постель, следует подстелить клеен-

ку. По истечении полутора-двух часов снять с себя всю одежду, надеть сухую и снова лечь. Процедуру желательно проводить перед сном, ежедневно в течение одного-двух месяцев, после чего сделать перерыв на 5-10 дней от всяких процедур. Использованное при процедуре белье каждый раз стирать хозяйственным мылом, иначе все вредные вещества, которые вышли из организма, при вторичном применении нестиранного белья снова будут вами введены в организм. Отвар можно использовать еще 2-3 раза, после чего вылить его в ванну, доведя объем воды в ней до 150-200 литров, и купаться.

Если в процессе обертывания вы замерзли (и такое бывает), можно после процедуры принять кратковременный теплый душ, окончив его холодным обливанием в течение 10-15 секунд. После этих процедур надо сразу же ложиться в постель. Процедуры следует выполнять в следующем режиме: два дня процедуры, третий день — отдых.

Дважды в неделю, вне зависимости от других процедур (которые выполняются своим чередом), необходимо принимать полные ванны с отварами в течение 20-40 минут. Ванны принимаются за полчаса-час до сна. Для этого нужно заранее приготовить отвар из овсяной соломы или смешанный отвар, как я уже говорил выше, настоять его в течение 2-3 часов и принести в ванную комнату, не выливая, однако, в ванну. Затем набрать в ванну холодной воды температуры 16-19 градусов (в зависимости от индивидуальной переносимости холода), быстро раздеться и сесть так, чтобы вода доходила до области желудка, и сидеть так в течение 30-60 секунд на какой-нибудь тряпочке, свернутой вчетверо. Затем выйти из ванны, выпустить из нее холодную воду, залить вместо нее отвар из заранее приготовленного бака. Делается это так: засыпать 20-литровый бак на 1/2 или 2/3 соломой или трухой. Долить водой, довести

до кипения
но сме
ну от
обходи
при те
мая ва
пригот
пуха ил
емого
цедуру
всего т
на час-
Но лучш
Все. Д
лечитьс

О

Уверена
ся таким
Учтите при
лика благо
Вестник вы
литься ваш
шивки к их
рекомендац
года стараю
Она меня п
родниковой
гией, а пер
лом и радос
ическое тел
«ЗОЖ» же
то, что мы н
А теперь
зась за пять

до кипения и держать на слабом огне 30 минут. Можно смешивать отвары – труху с соломой. Залив в ванну отвар из бака, довести объем воды до необходимого. Полная ванна длится от 20 минут до часа при температуре воды от 38 градусов до 43. Принимая ванну, одновременно следует пить заранее приготовленный отвар овсяной соломы или корня лопуха или чай с травами по 3–4 глотка. Объем выпиваемого настоя (отвара) составляет 200–600 мл. Процедуру необходимо закончить холодным обливанием всего тела, после чего надеть халат и лечь в постель на час-полтора (если процедура выполняется днем). Но лучше всего ванны принимать перед сном.

Все. Для начала хватит. Не раздумывайте, начинайте лечиться.

Николай МАЗНЕВ.

ОТ АРТРИТА – ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Уверена, что ни одно издание не может похвастаться таким количеством хвалебных писем, как ваше. Учтите при этом, что за перо берется лишь малая толика благодарных в душе читателей. Я одна из таких. Вестник выписываю с 1994 года. Всегда готова поделиться вашими советами с нуждающимися. Мои подписчики к их услугам. Кстати, и подписалось по моей рекомендации на газету не менее 30 человек. С 1992 года стараюсь шагать в ногу с «Деткой» П.К.Иванова. Она меня подняла на ноги, с утра, с первым ведром родниковой воды в любое время года заряжает энергией, а первое «здравствуйте!» наполняет душу теплом и радостью, сознательное терпение очищает физическое тело, а остальные пункты «Детки» — душу. «ЗОЖ» же прекрасно дополняет и укрепляет веру в то, что мы на правильном пути.

А теперь расскажу, как благодаря газете вылечилась за пять минут от начинающегося артрита. В на-

начале 1998 года у меня начали болеть суставы на правой кисти руки. К маю я уже еле-еле держала ручку. И тут как раз «ЗОЖ» № 8, где Николай Николаевич Штаб рекомендует лечить артрит солью со снегом. Дочь, как прочитала статью, так и посоветовала мне попробовать. А что делать: на дворе лето, работа на огороде, а я с одной левой рукой. Дочь соскабливает снег из морозильника, смешивает с солью, накладывает на мою кисть. Я сижу: рука на столе. Через мгновение начинается адская боль. У меня катятся слезы из глаз. Буквально вою от боли. Боль — на кончиках пальцев. К четвертой минуте, кажется, доходит до сердца. Дочь уже сама просит прекратить, а я сквозь слезы шепчу, что выдержу пять минут.

И выдержала! Снимаю смесь. Стряхиваю все с кожи, но кисть не мою. Боль постепенно уходит, но остается обморожение пальцев. Через несколько дней нарастает новая кожа. Все нормализуется. И я почти не заметила, что стала пользоваться правой рукой, как прежде. И вот снова май. Прошел год. А я и не помню, что правая моя рука когда-то болела. Тьфу-тьфу, конечно. А Николая Николаевича буду всегда вспоминать добрым словом. Пишу же вам потому, что не встретила в вестнике ни одного письма об использовании этого метода. Очень жаль, ибо он работает. Причем почти мгновенно.

Адрес: 423400, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Гафиятуллина, д. 9, кв. 77. Идрисовой Нурие Абдулловне.

БОЛЕЗНИ НЕРВНЫЕ

Депрессия, рассеянный склероз, невроз

НЕ ТЕРЯЙТЕ СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

Спасибо за газету, полезную во всех отношениях, но мы, больные рассеянным склерозом, немного в обиде на вас. Пусть неизлечимо наше заболевание, но хотя бы что-то можно порекомендовать? Ведь мы в основном не ходячие «домушники». Если можно, дайте объявление: может, есть какие-то народные средства. И очень хотелось бы переписываться с такими больными, конечно, кто желает.

Адрес: 422950, Татарстан, Чистополь, ул. Часовая, д. 2, кв. 7. Гурьяновой Анне.

Ценю «ЗОЖ» за то, что благодаря ему можно написать письмо в любую точку страны и получить ответ. Ценю за моральную поддержку, которую ощущаешь, читая очередной номер и листая подшивку. Выполняя формулу 1+1, видишь, как крепнет газета. Если даже не доставят какой-то номер, теперь все равно есть возможность познакомиться с ним — ведь знаешь, у кого он есть.

Лично для меня, инвалида 1-й группы, запертого уже 8 лет в стенах своей квартиры, вестник — и врач, и целитель, и советник, и друг. Знаю, что теперь вы получаете огромное количество писем, и пишу главным образом для того, чтобы сообщить рецепт с применением мордовника, который может помочь при рассеянном склерозе. Если уж не вылечить, хотя и это возможно, то приостановить прогресс болезни.

Я провела лечение мордовником в 1994 году, и улучшения были заметны невооруженным глазом. Как толь-

ко удастся добыть мордовник, планирую провести еще курс.

Теперь сам рецепт. При рассеянном склерозе заварить 1 стаканом кипятка 2-3 чайные ложки семян мордовника шароголового. Настоять ночь в термосе. Пить в течение дня в 3-4 приема. Необходимо учесть, что нужно внимательно следить при этом за давлением. Курс лечения 2 месяца, перерыв 10 дней и курс можно повторить.

Мордовник произрастает на Северном Кавказе, в Казахстане, в Сибири, в степных районах европейской части России. Извлекать семена из соцветий очень трудно и весьма болезненно из-за тонких колючих волосков, но труд окупится сторицей. Повторяю: в худшем случае прогресс рассеянного склероза заметно задерживается.

А теперь о моих наблюдениях за болезнью. Она коварна, неизлечима. Но главное здесь не впадать в панику. Да, как правило, больному рассеянным склерозом трудно не только физически, но и морально. Тяжело и длительно болеющий остается практически один. Страх перед неизбежным проявлением болезни сковывает разум и усугубляет ситуацию. Получить же оптимистический настрой практически неоткуда.

Мне 47 лет. Уже более 8 из них больна. Первые годы старалась держать себя тем, что обязана жить ради детей: в то время сыну было 10 лет, дочке — 6. С годами все более убеждалась, что, теряя себя как личность — а это при рассеянном склерозе очень легко — человек бессилен воспитать в других то, чего сам в себе не имеет. Таким образом, ответственность за себя не отделима от ответственности за тех, кто в ней нуждается.

Конечно же, хочется — да это и проще всего — пожаловаться на то, что и дети далеко не взрослые. Средств на лечение не хватает — болезнь ведь не стоит на месте, катастрофически мало общения, испытываешь хронический стресс. Но я снова и снова пона-

ряю глав
мире не
ниях. Ест
слабостью
таким!»

Созна
мощности
жалеть, м
постоянно

тела и сво
этом в каж
ко на том,
собна сдел

по несколь
дена, что
ной. Кажд

рестанет к
приносит с
низма к сам
данными на
нужно жит

Таким об
меня. Испо
ганизм: ма
зарядку, д
вы, лекарст

Всего лу
Адрес: 6
кв. 5. Ши

«ЗОЖ»:
какой-то
темном ко
ние рассея
их — армия
исследования
лечится, и

ряю главное правило, которое определила для себя: в мире не существует сильных людей во всех отношениях. Есть лишь те, кто согласен мириться со своей слабостью, и те, кто убеждает себя: «Я не хочу быть таким!»

Сознание себя жертвой вызывает чувство беспомощности и безнадежности. Как только начинаешь себя жалеть, моментально слабеешь физически. Поэтому постоянно внушаю себе, что остаюсь хозяйкой своего тела и своего духа, стараюсь сохранять уверенность в этом в каждом шаге. Стараюсь сосредоточиться только на том, что происходит здесь и сейчас и что способна сделать именно в этот момент. Как заклинание по нескольку раз в день повторяю: «Я твердо убеждена, что никакая попытка не может быть бесполезной. Каждый сможет добиться успеха, если не перестанет к нему стремиться. Стремление само по себе приносит силу и энергию, усиливая способность организма к самоисцелению. И разве могут быть неоправданными надежды?! Для того, чтобы победить болезнь, нужно жить и думать о жизни».

Таким образом я пытаюсь не дать болезни сломить меня. Использую и другие методы воздействия на организм: массаж, обтирание, иппликатор Кузнецова, зарядку, дыхание по Фролову, режим питания, травы, лекарственные препараты.

Всего лучшего всем и до свидания!

Адрес: 672020, Чита, ул. 2-я Шубзаводская, д. 33, кв. 5. Шипициной Валентине Андреевне.

«ЗОЖ»: Друзья, может быть, это письмо — какой-то лучик света и надежды в длинном и темном коридоре, которым идут по жизни больные рассеянным склерозом. Их много. В России их — армия. Причина возникновения болезни мало исследована. Сама болезнь чрезвычайно трудно лечится, и практически наша медицина остав-

ляет заболевших наедине с собой и со своими терзаниями.

Мы должны бросить клич: «Больные рассеянным склерозом, объединяйтесь!» Пишите друг другу, делитесь крупицами опыта по улучшению своего состояния. Каждая такая крупица — на вес золота. Вот Валентина Андреевна, помимо психологического этюда, написала о мордовнике. Это та самая крупица. Хотя, конечно, неизвестно, что здесь важнее: мордовник или сила духа.

НЕ ЖДИТЕ ДЕПРЕССИЙ — БОРИТЕСЬ С НИМИ

Надеюсь, вы не оцените мое письмо как недоброжелательное, а, наоборот, поймете мое желание видеть каждую вашу публикацию полезной.

Я врач с дипломом медицинского института. Однако мои назначения — это рациональное питание, банки, пиявки, травы, компрессы, укутывания, чистка организма и гомеопатия.

Большой опыт такой работы привел меня к основной идее. Вера в выздоровление, внушенная пациенту, самодостаточность организма, ощущение внутреннего стержня, положительный настрой — ведущий лечебный фактор, и достигается это словом.

Исходя из этого ваша публикация «Пик депрессий ждите весной» («ЗОЖ» № 127) — пример вредного воздействия на человека. Уже одно название с призывом «ждите» программирует, дает установку впасть в депрессию, особенно для людей, склонных к этому. Тем более что условия социальные и экологические усугубляют ситуацию.

Сейчас идет весна — время обещанного «пика депрессий». Да еще постоянно «черная» информация, безденежье, безработица, жестокость с экрана телевизо-

ра — оглянитесь на реалии. Не программируйте беду, а протяните руку тем, кто склонен к депрессии. Обращаю ваше внимание на благотворное влияние установок Луизы Л. Хей — в продаже есть ее книги. Кстати, «путеводной звездой» назвала Луизу Хей в своем письме ваша читательница Людмила Лукинична Коваленко («ЗОЖ» № 128). Установки — аффирмации Л. Хей сильны положительным влиянием на подсознание своей краткостью, доступностью, легкостью запоминания.

Возможно, вам покажется интересным мой подход при лечении пациентов — обязательно дать основные, элементарные знания по данному заболеванию. В таком случае у человека исчезает страх перед своей болезнью, включаются внутренние механизмы самоизлечения. Обращаю также ваше внимание на то, что известный доктор А. С. Залманов призывал дать всем элементарные знания по клинической анатомии и клинической физиологии. Добавлю от себя: доступные даже ребенку.

Адрес: 357371, Ставропольский край, Предгорный район, поселок Подкумок, ул. Донская, д. 14/1. Медведевой Эмме Васильевне.

«ЗОЖ»: Можно было бы и не публиковать это письмо. Принять просто к сведению — и все. Почему же мы именно так не поступили? По целому ряду причин. Во-первых, тезисы Эммы Васильевны весьма спорны. «Пик депрессий ждите весной» — крохотная переводная (из американских источников) заметочка. Нужно предупредить об этом или нет? С таким же успехом можно задать вопрос: а стоит ли предупреждать человека о грядущих неблагоприятных днях или надвигающейся эпидемии гриппа? Вопрос можно заострить до жути: а нужно ли, например, говорить человеку о том, что у него рак? Во всем цивилизованном мире гово-

рят. Советские врачи — и эта тенденция существует по сей день — будто бы из гуманных побуждений предпочитали диагноз от больных тщательно скрывать. Люди с удовольствием надеялись, что у них гастрит, ангина или что-то другое безобидное, вместо того чтобы собираться физически и морально для борьбы с недугом и укрепляться верой в победу.

С другой стороны, конечно же, принимается тезис о необходимости протянуть страдающим депрессией руку помощи. Подскажите, как? О том, что людей, подверженных депрессии, в России сегодня, как нигде, много, не стоит и лишний раз говорить. Мы несколько раз публиковали в вестнике материалы типа «10 способов уйти от депрессии». Занимайтесь физическими упражнениями — они усиливают выброс в кровь эндорфинов, возьмитесь за чтение веселой книги — смех предохраняет от морщин, позвоните по телефону другу или напишите ему письмо, найдите себе занятие по душе... И так далее. Что можем мы кроме этого? Если знаете рецепт, подскажите. Как сделать, чтобы люди лучше жили, не думали каждый день до головной боли о хлебе насущном, не боялись потерять работу, подвергнуться нападению, любили кого-то и сами были любимы... Как это сделать для всех?! Мы готовы опубликовать любой рецепт на эту тему. Со своей стороны — но это вновь выглядит само-восхвалением — нам кажется, что мы делаем все, чтобы передать читателям заряд положительных эмоций. Хотя бы на время чтения.

Наконец, Эмма Васильевна, относительно вашего подхода к лечению больных людей. Прекрасно, что вы исповедуете принципы натуральной гигиены — можно только позавидовать

ваши
дать
по его
эту
Иван
эти
навли
Дать
томи
Залма
го поп
знания
А в
жать
ности.
депрес

В
Пищу
времен
до сих
Я ине
деревне.
кая: лет
го и без
невролог
ниц к хор
в деревн
Долго
деревню.
Все было
ским усло
ние, артр
лучше.
Как пер
стройку.
4. Предупрежден

вашим пациентам. Конечно же, очень важно дать больному хотя бы элементарные знания по его заболеванию. Мы стараемся проводить эту идею в материалах-беседах с доктором Иванченко, но важно, чтобы люди не читали эти материалы, пропуская строки и останавливаясь только на практических рецептах. Дать читателям знания по клинической анатомии и клинической физиологии, как писал Залманов, очень важно. Но пойдите найдите такого популяризатора, чтобы люди захотели эти знания получить.

А в остальном спасибо за письмо. И так держать в плане вашей профессиональной деятельности. И давайте протянем руку страдающим депрессией вместе.

В ГОРОДЕ Я ВСЕ ВРЕМЯ СПЕШИЛА

Пишу вам впервые. Давняя поклонница. Еще со времен «Советского спорта». Не расстаюсь с вами и до сих пор.

Я инвалид 2-й группы, 48 лет. Живем с сыном в деревне. Уехала сюда из Казани. А история моя такая: лет 10 назад я заболела — что то с нервами. Долго и безрезультатно лечилась, пока не попала в неврологическое отделение одной из казанских больниц к хорошим врачам. Они меня и надоумили уехать в деревню.

Долго не решалась. Боялась: как это — из города в деревню. А потом жизнь, вернее, болезнь, заставила. Все было: падала духом, тяжело привыкала к деревенским условиям, обострялись болезни — сердце, давление, артрит... Но вот живу уже несколько лет, и мне лучше.

Как переехала, развела кур, купила козу, затеяла стройку. Сын у меня больной, так что приходилось

крутиться — да и сейчас приходится — как белке в колесе. Иной раз бывает очень тяжело, а поговорить, посоветоваться не с кем. Но такая уж, видно, судьба. Когда приходится совсем плохо, вспоминаю наставления врачей из той больницы: все бросаю и лежу в постели, пока не полегчает. Потом начинаю понемногу ходить. Кормлю кур, сижу во дворе, разговариваю с животными. Выйду в огород, обойду грядки, нарву разных трав...

В городе я все время спешила. Все бегом, бегом — успеть бы! Работать почти все время приходилось на двух работах, одной растить сына. Потому, наверное, и сорвалась. Тут же я стараюсь не торопиться. Сначала делаю основное, а уж остальное — как позволит здоровье. Сейчас забыла о чайной заварке. Пью травы, овес. Утром, как встану, выпиваю стакан кипяченой воды. Иной раз ничего не ем до обеда. Мясо почти не употребляем. Каши варю на воде, едим с подсолнечным маслом. Еще научилась спать на доске. Кладу ее под матрац. Первую неделю болело все тело. А потом стало легче, и даже артрит мой понемногу отпускает. Очень помогают книги по здоровью и, конечно же, «ЗОЖ». С помощью Бога и вестника мечтаю полностью выздороветь.

Стараюсь быть оптимисткой, плыть по течению обстоятельств, радоваться той жизни, какая есть. Утром встаю и молюсь Богу. Прошу здоровья сыну, всем живым на свете и только потом — себе. Летом стараюсь иногда просто так посидеть в огороде, полюбоваться природой. В прошлом году я вырастила только расторопшу. Кому надо, пишите. От вас 10 рублей и подписанный конверт. Вышлю 30 семян. Сама получила их по адресу в «ЗОЖ». Все возили.

Кстати, о вестнике. Одно время меня мучил насморк. Без конца закапывала в нос нафтизин. Но как-то в «ЗОЖ» попался рецепт о промывании носа соленой водой — 1 чайная ложка на стакан. Результат? Год.

как о н
ной вод
Пока
как буд
Адре
пья, у

«ЗОЖ»
просте
ного. Н
сия. Глу
правная
России
Светла
человек
нужна р
мян по-б

ПЯТИ
Прочита
Александра
гита высл
выслала. Н
взяты из нап
ни начало к
дование, при
дала лекарст

как о нафтизине забыла. Чуть что, промою нос солевой водой, и насморка как не было.

Пока все. Простите, если что не так написала. Зато как будто поговорила с другом.

Адрес: 422043, Татарстан, Балтасинский р-н, с. Ципья, ул. Советская. Ивановой Светлане Ивановне.

«ЗОЖ»: Простая, вроде, история. Совсем простенькая. И, казалось бы, ничего поучительного. Но сердце обливается кровью. Это Россия. Глубинка: безропотная, безответная, бесправная и беззащитная. Сколько на просторах России таких одиноких Ивановых?! Напишите Светлане Ивановне. Это фантастика: вдруг человек получает письмо... И, может, кому-то нужна расторопша. Просит Иванова за 30 семян по-божески.

ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Глаукома

ПЯТЬ ЛЕТ, КАК ЧИТАЮ БЕЗ ОЧКОВ

Прочитала в «ЗОЖ» № 23-24 за 1998 год просьбу Александра Петровича Слободчикова из Нижнего Тагила выслать ему рецепт лечения глаукомы. Я ему выслала. Но решила отправить также и вам. Рецепт взят из нашей городской газеты. У меня к тому времени начало как раз портиться зрение. Прошла обследование, признали глаукому. И тут этот рецепт. Я сделала лекарство из червей сама, томила их на сахаре, в

духовке, в керамике, на водяной бане, с плотно закрытой крышкой. Вот уже прошло пять лет после этого лечения, глаза у меня не болят. Читаю без очков, шью, вяжу, даже нитку в иглу вставляю без очков. А мне ведь 72 года.

Адрес: 692512, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Комсомольская, д. 55, кв. 25. Носко Марии Ивановне.

«ЗОЖ»: Тут у нас, друзья, получается что-то вроде подборки под рубрикой «По следам наших выступлений». Мы ведь этот рецепт лечения глаукомы и катаракты при помощи дождевых червей давали в вестнике несколько раз. Еще раз о нем коротко.

Нарыть стакан дождевых червей, лучшее время — май-июнь, промыть в нескольких водах, пересыпать сахаром и томить в кастрюльке в духовке при невысокой температуре. Когда жидкость отойдет, остудить и несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной. Закапывать в глаза по 1 капле 2-3 раза в день в течение двух недель.

Случается, что улучшение наступает через два-три дня, а иногда приходится провести второй курс. В некоторых случаях червей заливают медом и томят в керамической посуде на водяной бане.

То есть вариаций несколько. Для нас же важно то, что рецепт этот хорошо работает, о чем свидетельствует письмо, присланное нам Марией Ивановной. Неплохо работают и другие наши рецепты, о чем также свидетельствуют читатели.

ЗВОИ

Вест
человск
хочу сд
операци
ник не р
неделю.
муж. Ед
любой о
вестник
Врачи
швы рас
Страшно
стирать,
— сердце
сплошны
ли.

По ос
ная груп
По вечер
иннамбур
но обнов
тила чер
Пила по
нав гасчк
Затем ста
солидола
детский к

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Псориаз

ЗВОНОК — И ПРАЗДНИК НА ВСЮ НЕДЕЛЮ

Вестник «ЗОЖ» для меня — как сильный близкий человек: с ним можно попросту пообщаться, что и хочу сделать. Мне 62 года. В 1991 году перенесла операцию на кишечнике — с тех пор хроник. Кишечник не работает. Крепит. Поэтому праздник был раз в неделю. Кого это мучает — поймет. В 1995-м умер муж. Еще одна болячка на нервной почве. Но теперь с любой стараюсь бороться. В том числе с помощью вестника, похоже, одолеваю и псориаз.

Врачи отказались от меня. Ладони, ногти, подошвы расчесывала до крови. Кожа сохла, шелушилась. Страшно платье надеть с короткими рукавами. Ни постирать, ни помыть пол. А как подумаю посуду мыть — сердце обливается кровью. Идти куда, подошвы — сплошные раны от зуда. Страшно подняться с постели.

По осени я набрала стеблей топинамбура (земляная груша) — 2 кг, прокинятила, настояла 12 литров. Но вечерам стала делать теплую ванну с настоем топинамбура. Приняла 5 ванн. Мозоли исчезли, ноги снова обновились. Затем приготовила чистотел (пропустила через мясорубку), залила растительным маслом. Пила по 1/2 чайной ложки (предварительно попробовав гасечкой по Травинке) — подошло. Пила 2 недели. Затем стала смазывать больные места мазью: 400 г солидола, 1 белок (свежие яйца), столовая ложка меда, детский крем. Все тщательно перемешивала. Не пове-

рите, но псориаз мой стал исчезать. Теперь, как и прежде, мою, стираю. Даже сама в этом году солила капусту. Пятна на коже постепенно исчезают. Иногда случаются еще обострения. Но я тут же делаю ванну с хвойным экстрактом. И снова намазываю мазью.

Чистотел теперь не пью — барахлит поджелудочная железа. «Села» на геркулес. Вместо чая пью настой топинамбура, полевого хвоща и тысячелистника. У меня какая-то зависимость была от чая. Проснусь — голова тяжелая, пока не «остаканюсь» горячим чаем. Зарядки этой хватало на 2 часа. А затем снова за чай. Как наркоманка. Теперь о чае забыла, и стало намного легче. Что еще? Многие пишут об одиночестве. Тоскливо одному — уж я со всеми согласна. Плохо особенно, если забывают дети. Не пишут, не звонят. А ведь много ли нужно нам для полного счастья? Если сын позвонит раз — праздник на всю неделю. Понятное дело: они выросли, обеспечены, в нас не нуждаются. Каких-то обязательств за собой не чувствуют. Но мы сами дали им такое воспитание — что теперь поделаешь?!

Но ведь и одному можно жить, занимая себя делом. Пожить для себя. Очистить тело, попоститься. вовремя встать к молитве. Не вредно почитать духовную литературу. Ведь наше поколение жило во тьме. Ничего толком не знали о Боге.

Почитайте Александра Меня, Иоанна Кронштадтского, Иоанна Сан-Францисского «Беседы с русским народом»... Это поможет верить в Бога осознанно. И жить станет интереснее.

Ну, а кому нужны плоды топинамбура — могу поделиться весной с жителями Ленинградской области и Санкт-Петербурга. В другие районы пересылка для меня дорога.

Адрес: 187110, г. Кириши, Ленинградская обл., ул. Мира, д. 11, кв. 30. Быстровой Антонине Николаовне.

«ЗОЖ»: Эй, непутевые дети. Звоните своим родителям. Особенно в наше время, когда пожилой человек никому не нужен. И ведь действительно много не надо: один звонок — и праздник на всю неделю. А уж о письме-то не говорим... Устраивайте друг другу праздники.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Воспаление щитовидной железы

СПАСИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ НАШЛА В ВЕСТНИКЕ

С вашей (а теперь и моей) газетой познакомилась в ноябре 1998-го. Сколько же я слез пролила, читая каждый номер! Не так давно умерла моя мама. Знай я тогда о методе Шевченко, думаю, она была бы жива. И вот теперь я жду вестник, как никакую другую из газет.

В одном из номеров нашла рецепт о лечении зоба с помощью настойки мухомора. В апреле прошлого года мне была сделана операция на щитовидке. Вырезаны узлы. Их было так много, что кое-какие пришлось и оставить. Велели наблюдаться у врача.

Так вот я сделала настойку из мухомора на водке. Вначале боялась пить, как советовала Уланова, по 3 раза в день по столовой ложке. Принимала только утром, запивая молоком. Однако через неделю осмелела — стала пить по 1 столовой ложке утром и вечером, а вторую половину бутылки пила уже по 3 раза в день, правда, сделала перед этим перерыв дней 15.

Перед Новым годом медики у нас бастовали, и я попала к ним только 25 января. Посмотрев меня, врач-эндокринолог направила на УЗИ, а там после процедуры спросили: чем я лечилась? Ответила, что настоем мухомора на водке. «Откуда взяла?» — снова спрашивают. Говорю: «Из вестника «ЗОЖ». (Они, оказывается, о таком даже не слыхали). Врач на это только и заметила: «Мало ли что напишут в газете! Вон написали, что нам деньги выдали, а мы их и в глаза не видели!»

В общем, узлы у меня рассосались, за что большое спасибо Улановой и дай ей Бог хорошего здоровья. Но хочу обратиться к читателям: если решили поделиться своими успехами, то пишите все поподробнее, что и как делать. А то у нас переписка сейчас долгая и дорогая. Пока туда письмо дойдет, пока обратно, да еще сколько денег при этом потратишь.

Адрес мой прошу никому не давать: отвечать не смогу. Я пенсионерка. У меня к тому же артрит: пальцы не сгибаются в кулак, писать трудно, да и нет времени — день-деньской вожусь по хозяйству.

Людмила ШАДРИНА.

Сарапул.

«ЗОЖ»: Надеемся, что Людмила Ивановна с помощью вестника найдет действенный рецепт и от артрита. И уж тогда-то она, наверное, сможет отвечать на письма читателей. А пока же для нас важно то, что настойка мухомора на водке очень хорошо работает в диапазоне воздействия этого лекарства достаточно широкий. Повторим еще раз рецепт, присланный Улановой.

Помог мухомор

Хотела бы сообщить испытанный на себе рецепт лечения щитовидной железы (зоб). Мне сейчас 65 лет. А лет 20 назад меня преследовали головные боли, бессон-

ница, в горле стоял ком, измучила одышка. В поликлинике направляли из кабинета в кабинет, лечили нервы, а мне становилось все хуже и хуже, и когда я уже совсем измучилась, занялись мной серьезно. Тогда-то и поставили диагноз: *диффузный токсический зоб*.

Лекарственные препараты, в том числе и йод, который я пила от 1 капли до 10 и обратно, запивая обязательно молоком, не принесли особого облегчения. А потом одна женщина подсказала: «Попей мухомор, постоянный на водке».

Я лично делала настойку из сушеного мухомора. Брала красный, очищала от мусора и сушила. На бутылку водки 3–4 сушеных гриба. Настаивать три дня, время от времени встряхивая. Через три дня процедить и пить по столовой ложке три раза в день перед едой, запивая молоком. Можно натирать настойкой шею и щитовидку. Но треть бутылки в любом случае предстоит выпить.

Помню, первый раз мне было просто страшно, ведь мухомор все-таки. Сколько говорилось: отравка, отравка. Однако, когда зоб донял меня дальше некуда, поборола и страх. Стала принимать, как положено, а потом поняла, что помогает, и стала пить постоянно.

Когда выпила свою треть бутылки – в поликлинике к тому времени появился врач-эндокринолог – решила провериться. Выяснилось, что никакого зоба нет. Однако первые годы мухомор регулярно настаивала и, если что-то почувствую, сразу пила.

Кстати, при зобе хорошо еще помогает пастернак – я ела сырые корневища, звездчатка (мокрица) – класть можно в салаты и пить отвары, грецкие орехи, изюм. Буду рада, если мой рецепт кому-то поможет.

Да, чуть не забыла. Помимо меня в цехе болела еще одна женщина, и тот же рецепт с мухомором она получила со стороны. Обе мы вылечились, ничего не чувствуем и живем спокойно.

Адрес: 624356, Свердловская обл., г. Качканар, 10-6-3. Улановой Александре Яковлевне.

ХИРУРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Опухоль паховая, свищ

АПЕЛЬСИНОВОЕ СОЛНЦЕ

Хочу поделиться с читателями своими мыслями. Мне 48 лет. 5 лет назад в больнице с уколом мне занесли инфекцию, да еще по совету хирурга в течение суток я все это грела. Образовалась флегмона. Попала в хирургию в областной центр. После вскрытия долго пролежала в больнице на лечении. Но рана была глубокой,гноилась, предстояла еще одна операция.

С трудом в воскресный день добралась до церкви. Шла служба. Я стояла в церкви минут 30, молилась, поставила свечку за здравие. На следующий день врач с удивлением заметил, что рана наполовину закрылась. Я упросила его выписать меня и стала лечиться амбулаторно у себя в нашем городе. Ходила месяца полтора, улучшения не было, а стало еще хуже: образовался свищ. Направили в стационар. Там сказали, что заболевание настолько запущено, что необходимо как можно быстрее оперировать. Операцию назначили на вторник. В воскресенье я снова пошла в церковь, долго молилась. В понедельник заметила, что рана полностью закрылась. Врачи выписали меня, не найдя объяснения.

После этого я поняла, что спасение каждого человека в его Любви и Вере в Господа Бога (а Бог и в каждом из нас тоже).

В дальнейшем убеждалась в чудодейственной силе

мол
надо
обра
нять
шие
через
зател
Дл
когда
ведь т
ким т

Адрес
пр. Лен

«ЗОЖ»
издание.
замечани
счет, что
Боге, пом

молитвы множество раз. Хочу обратиться к людям: не надо отчаиваться ни при каких обстоятельствах. А обращаться к Богу, просить прощения, пытаться понять, почему это с тобой произошло, прилагая большие душевные силы. Через осознание своих грехов, через покаяние, молитвы выздоровление придет обязательно, вне всяких сомнений.

Для меня жизнь наполнилась еще одним смыслом, когда я стала писать стихи. Любое творчество — это ведь тоже очищение. Пусть это стихотворение маленьким лучиком осветит и согреет читателей «ЗОЖ».

*За большими синими морями
Дерево незримое стоит,
На его ветвях, над облаками
Апельсином солнышко висит.*

*И его оранжевые щечки
Расплылись в улыбке золотой,
А вокруг лучистые листочки,
Как корона в дымке голубой.*

*Дерево живет в небесной сини,
Утром раскрывает свежий лист,
А под вечер ветку с апельсином
Бережно спускает сверху вниз.*

*Солнце апельсиновое дышит,
Зрелым плодом клонится к земле.
Светится, искрит и соком брызжет,
Жизненный огонь даруя мне.*

Адрес: 652430, Кемеровская обл., г. Березовский,
пр. Ленина, д. 3, кв. 13. Баритко Людмиле А.

«ЗОЖ»: Мы, разумеется, не религиозное издание. Однако мы не разделяем критических замечаний авторов некоторых писем на тот счет, что все эти наши упоминания о душе, Боге, помощи молитв — бред собачий. Мы не

религиозное издание. Но мы — издание для всех. Мы уважаем идеологию каждого человека, если она искренна, исходит от сердца и несет в себе тепло людям. Подтверждение нашей позиции — публикация письма Людмилы Баритко.

А стихи Людмилы, кстати, нам очень понравились.

КЕДР, У КОТОРОГО Я МОЛЮСЬ

Четыре года, как я борюсь с паховой опухолью. Ежегодно для профилактики пью настойку болиголова. Пью по своей системе: начинаю с 1 капли 4 раза в день и довожу по нарастающей до 15 капель. И так пью 1,5—2 месяца по 15 капель 4 раза в день. В конце сентября 1998 г. вновь начала пить. Дошла до 15 капель, и меня стало сильно тошнить, начались боли в сердце (чего раньше не наблюдалось). Я бросила пить болиголов, но тошнота и боли в сердце продолжались. Вдобавок ко всему появилась экстрасистолия. Однажды ночью сердце стало останавливаться: замрет, и жду, когда снова начнет работать.

Я уже устала бороться за свою жизнь и положила на судьбу. «Скорую» вызывать не стала, а заваривала лист березы, тысячелистник и мяту. Попила, и стало легче. С неделю пила этот сбор и начала делать чистку кишечника. Вечером делала пять клизм с настоем листа березы или курильского чая. Утром следующего дня на чистый кишечник делала клизмы из 1—1,5 л урины кипяченой с добавлением 1 ст. ложки соли на литр. Пила уже в течение дня настой из листа березы: литровую банку до половины заполняла сухим листом, доливала доверху кипятком, клала питьевую соду на кончике ножа, кипятила 15 минут на водяной бане и около часа настаивала. Выпивала весь настой за день по стакану, независимо от еды.

Дней через десять начали выходить из меня камни

то желтоватые, округлые. ренное мясо ки все «сы какой-то « время стало белые, и прозрачные. Ше месяца, клизм с настоем делать приходится глистогонить. лала вывод.

Прочитав я пожелала кий и изнурение здоровья.

Сейчас пила шиповник. И травку «родная. Раза 3—4 высотой. Вн На вершине ное дерево и прошу прощения близким и светлее.

Адрес: 6 Молодогв Ивановне.

то желтоватые уплотнения в виде гусениц, только округлые. Я думала, это непережеванное и неперева-
ренное мясо. Мясо я кушать прекратила, а эти штук-
ки все «сыпались», как горох, и я поняла, что это
какой-то «зверь» в моем организме. Через некоторое
время стали выходить глисты разных размеров — и
белые, и прозрачные. Белые выходили одиночными,
а прозрачные — клубками. Шло это все из меня боль-
ше месяца, но только с клизмами из урины — после
клизм с настоями глистов не наблюдалось. Прекрати-
ла делать клизмы только тогда, когда перестали вы-
ходить глисты. Выходили они уже не живые, и я сде-
лала вывод, что убила их настоем листа березы.

Прочитав статью «Оригинальный способ лечения»,
я полечилась коньяком с маслом. Стул был очень жид-
кий и изнуряющий, но глистов не обнаружила. Состо-
яние здоровья у меня улучшилось.

Сейчас пью сбор от сердца: хвоя, луковая шелуха,
шиповник. И от себя добавила еще нашу байкальскую
травку «рододендрон Адамса». Сердце выравнивает-
ся. Раза 3—4 в неделю хожу в гору примерно 1000 м
высотой. Вначале было очень тяжело, сейчас легче.
На вершине растет кедр. Облюбовала одно роскош-
ное дерево и стою под ним, вдыхаю аромат, молюсь,
прошу прощения за прожитую жизнь, прошу здоро-
вья близким и родным, и на душе становится спокой-
нее и светлее.

Адрес: 671717, Бурятия, г. Северобайкальск, ул.
Молодогвардейцев, д. 5а, кв. 2. Ребровой Любови
Ивановне.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Аллергия, кашель, насморк, одышка, температура, чистка кишечника, глинолечение, китайская методика

УБОРКА В ТЕЛЕ

«ЗОЖ»: Вероятно, многим нашим читателям знакомо имя Веры Гусевой, что из Кирова. Она частенько пишет нам письма, и мы отвечаем ей тем же, публикуя в вестнике. Сегодня — очередное.

Урина — метла, веник нашего организма, выметающий прочь шлаки: гной, слизь, другую дрянь. Не бойтесь! Пить мочу не надо. Начнешь пить — может поместить со всех углов. И если организм слишком засорен, то получится, скорее, бардак.

Прибираясь, обязательно нужно промыть легкие и гайморовы пазухи через нос с помощью медицинского шприца без иглы. Это необходимо многим, у кого одышка, насморки и почти не бывает отхаркивания мокроты. Одна ноздря затыкается, в другую вставляется шприц, и моча всасывается до переносицы. Подержать 10 сек. и высморкать. По 3—6 раз на каждую сторону. Можно просто всасывать через одну ноздрю из кружки. В емкость набирается средняя порция урины. И так 3—5 раз в день в течение 3—6, а может, и более, месяцев.

Что будет происходить? Через 7—14 дней начнется активное отхаркивание мокроты днем и ночью (спать с тряпкой). Не бойтесь, а радуйтесь.

у меня температуры не было, только состояние, как при воспалении легких — частые отхаркивания.

Точно так же проводится и приборка кишечника — с помощью клизм с подсоленной мочой (1 ст. ложка без горки на 1 л мочи). Количество соли можно регулировать в зависимости от возраста, состояния кишечника.

Что такое кишечник? Трубочатое сито, через которое в течение жизни мы цедим продукты питания в кровь. Любое сито за 20—30—40... лет засорится, тем более, если мы не соблюдали постов, переедали или мучились запорами. Соль, известно, любит воду. Введение подсоленной мочи позволяет всасывать воду из полости живота в кишечник, чтобы его стенки хорошо почистить.

Во время процедуры, лежа на боку, посоветую поработать животом для лучшего очищения: вдох-выдох или круговые движения по часовой стрелке, лежа на спине. Клизмы делать 2 раза в день в течение 1—2 недель. В это время лучше посидеть на чаях с медом или на яблоках.

После очистки кишечника вы сами почувствуете, что помолодели, взбодрились, очистились и забыли про сонливость, забитость, фригидность, лень. Желание летать, бегать, танцевать, влюбляться будет с вами. Раз в 2—3 года такой курс обязателен, даже при соблюдении постов.

Адрес: 610004, г. Киров, до востребования. Гусевой Вере.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ — ОЧИЩАЙСЯ

После обильных трапез русские цари пускали кровь и ставили клистир. Оберегались наши предки и другими путями, соблюдая, к примеру, регулярные посты. Мы же совершенно забыли о том, что следует делать генеральную уборку не только квартиры, но и своего организма. И вот целый букет болезней: аллер-

гия, псориаз, нарушение обменного процесса в организме, болезни пищеварения. Между тем существует множество систем биологической очистки организма. Например, американец Поль Брэгг предлагает нам раз в неделю голодать в течение 24 часов, раз в три месяца в течение 3 дней и раз в полгода-год в течение 10 дней. Мы опробовали эту методику на себе. Результаты превзошли все ожидания. Правда, выдержать голод способны не все. Люди активные, динамичные, темпераментные становятся на «голодной» диете нервными, вспыльчивыми и быстро «ломаются».

В отличие от Поля Брэгга наш соотечественник Порфирий Иванов был сторонником сухого голодания. С 18 часов пятницы до 18 часов воскресенья, то есть на протяжении 42 часов, он не только ничего не ел, но и не пил. Дважды в день Порфирий Иванов с головой обливался ледяной водой. От этого сосуды сначала резко сжимаются, а затем так же резко расширяются — организм выбрасывает накопившиеся шлаки. На какое-то мгновение температура тела повышается до 42 градусов, а значит, идет активный процесс уничтожения болезнетворных микробов. По некоторым данным, от высокой температуры сгорают даже раковые клетки. На эту систему нельзя просто перейти — к ней надо прийти: бросить курить и употреблять алкоголь, проникнуться любовью ко всему окружающему. Отмечая многие, безусловно, положительные стороны учения Иванова, тем не менее официальная медицина считает сухое голодание нефизиологичным. И вот почему: почки тяжело переносят отсутствие жидкости.

«РИСОВАЯ» ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА имеет по крайней мере два преимущества: она весьма эффективна и дешева.

1 килограмм риса следует тщательно промыть так, чтобы устранить из него слизистые компоненты и минеральные вещества. Затем замочить на 4-5 дней

(пр
зал
пат
(мо
при
ку
но
теп
это
лок
ся н
чем
Мех
кова. П
вится
поглощ
Адр
тыно

В 21
новна К
как пит
так как
В сос
нашему
обладает
этому пр
щает тело
Для на
лого меся
лучше чи
песка. С
затем про
в стеклян
це, чтобы
Нормал
ные ложки
5. Предупрежден

(при этом рис нужно как можно чаще промывать и заливать свежей водой), высушить на бумаге и ссыпать в бумажный пакет. С утра наведаетесь в туалет (можно освободить кишечник с помощью клизмы) и приступайте к трапезе. Возьмите одну столовую ложку риса, опустите его в кипяченую воду и варите ровно 20 мин., периодически помешивая. Съешьте рис теплым и после этого забудьте о пище на 4 часа. Если это все же не удастся, удовлетворите голод 1–2 яблоками. Питаться подобным образом рекомендуется не более 2–3 месяцев, повторить курс – не ранее чем через полгода.

Механика этого старинного китайского метода такова. Приготовленный описанным образом рис становится пористым и начинает действовать, как сорбент, поглощая вредные вещества.

Адрес: 199048, Санкт-Петербург, а/я 844. Мартынову Леониду Константиновичу.

КАК ПИТЬ ГЛИНУ

В 21-м вестнике за 1998 год Александра Харитоновна Колмакова из Хабаровского края спрашивала, как пить глину. Решила ответить ей через вестник, так как вопрос этот, наверное, интересует многих.

В состав глины входит целый набор необходимых нашему организму минералов. Кроме того, глина и сама обладает чудесным свойством устранять недуги. Поэтому прием глиняного порошка полезен всем. Он очищает тело, оберегает от болезней и придает энергии.

Для начала лечения желательно выбрать день молодого месяца, когда он прибывает. Принимать внутрь лучше чистую, жирную, гладкую глину без примеси песка. С помощью ступки растолочь ее в порошок, а затем просеять через сито. Чистый порошок хранить в стеклянной банке и почаще выставлять ее на солнце, чтобы глина впитывала солнечную энергию.

Нормальная доза для взрослого человека — 2 чайные ложки порошка глины в день. Только не пользуй-

тесь металлическими ложками. Глину принимать лучше сразу после пробуждения, до еды. Срок лечения может длиться несколько месяцев и даже год, с перерывами, разумеется. Скажем, 21 день попили глину — 9 дней перерыв. Во время приема желательно не пить никаких других лекарств и не делать инъекций.

Теперь как ее пить.

Порошок растворить в небольшом количестве холодной воды и выпить все сразу, но не залпом, а небольшими глотками. Если на дне стакана остался осадок, добавьте еще немного воды и допейте. Напоминаю: пить глину необходимо обязательно до еды. Как правило, очень скоро после начала лечения удастся убедиться в огромной пользе вышеозначенной процедуры.

Адрес свой не сообщаю, так как совершенно нет времени отвечать на письма читателей, а по поводу глины тем, кто хочет расширить свои знания, советую почитать книгу Валентины Травинки «Голубая целительница глина».

Валентина БАРАНКОВА.

Красноярский край.

ВСЕ ЛЕЧУ УРИНОЙ

«ЗОЖ»: В 21-м номере вестника за 1998 год мы опубликовали письмо Александры Харитоновны Колмаковой из Хабаровского края «Урилотерапия мне не помогла». И разумеется, получили оплеуху. Море возмущенных писем со ссылками на Малахова, Армстронга и прочих поклонников этого древнейшего, еще с ведических времен, метода лечения.

Нет никакой необходимости спорить по этому поводу с читателями. Тут все закономерно. Одна женщина в письме разнесла в пух и прах Николая Николаевича Штаба. Она попро-

бовала лечить артрит по его рекомендации солью, смешанной со снегом. Перенесла жуткую боль, а успеха не добила. Однако в папке писем для печати у нас лежит другое письмо от другой женщины, которая кланяется Штабу в ножки — лечила артрит, да-да, смесью снега с солью и добила потрясающего эффекта. Поэтому же принципу кто-то в восторге от занятий на тренажере Фролова. Но есть люди, которые ругают тренажер на чем свет стоит. И никаких тут противоречий нет. Все здесь закономерно. Сколько людей — столько и различий в восприятии того или иного метода. В этом плане и лечение уриной — абсолютно не панацея. Однако, дабы успокоить армию потребителей «живой воды», мы публикуем письмо Аллы Ивановны из Тюменской области.

Пишу вам впервые — вестник выписываю недавно — и вот по какому поводу. В одном из номеров прочитала письмо женщины, в котором она критически отнеслась к лечению уриной, полагая, что в урине, кроме солей да ядов, ничего нет. Вот и решила заступиться за уринотерапию, ибо собственная урина, я бы сказала, лекарство широкого спектра и очень сильное. Убедилась в этом лет 7 назад, когда мне в руки попала книжечка Армстронга «Уринотерапия». И очень кстати. От стирального порошка «Лотос» у меня началась жуткая аллергия на руках. Три ночи я делала на руки повязки, смоченные уриной, и все прошло, как будто ничего и не было.

Однажды — я тогда была в декретном отпуске — мы с детьми жили в чужой республике, в совершенно незнакомой деревне. Маленькому было 1,5 года, и как-то ночью у него вдруг поднялась температура до 40. Ребенок не открывал глаз и не держал голову, был в бессознательном состоянии. Что делать? Лекарств нет,

«скорую» вызвать невозможно — ответили: нет бензина, и в больницу отвезти не на чем. Мне стало жутко. Я знала, что температуру можно сбить, обтирая тело уксусом, но и уксуса не было. Тогда решила обтереть сына уриной. Разбудила старшего. Сколько смогли собрали урины, и я малыша обтерла уриной с ног до головы и несколько ложек дала ему внутрь. К утру температура спала до нормы. С тех пор, если она поднимается, применяю только урину. Эффект 100-процентно положительный.

Кстати, урина прекрасно лечит и кашель. Как-то своего старшего месяца три лечила таблетками и травами, пил он и мед с редькой, и даже молоко кобылы, но кашель не проходил. Помогла опять урина. Вылечился за три дня. За такое же время избавились мы и от страшного стоматита. Думала, что и за месяц не управимся. Полоскали рот уриной 2-3 раза в день, и через 3-4 дня все прошло.

В общем, что бы ни говорили, а факты вещь упрямая. Что меня больше всего восхищает: краткость лечения — 3-4 дня, и всегда с положительным результатом.

Семь лет мы в семье не пьем лекарств. Все лечу уриной, применяя ее и внутрь, и наружно. Только во время лечения нужно ограничить, а лучше вовсе исключить животные белки — мясо, рыбу, яйца и соль. Урина будет без запаха и неприятного привкуса. Помимо названных болезней, я лечила уриной гастрит, сухую себорею, долго не заживающие гнойные раны, угри, гайморит, конъюнктивит, ангину, трещины на пятках. Но, думаю, возможностей у уринотерапии значительно больше.

Адрес: 626449, Тюменская обл., Лангепас, а/я 350.
Алле Ивановне.

Из
ций в
мы р
фири
назва
какое
оздор
га, бе
Порф
в арсе
ет, не
дям, т
ности
20 ф
твердо
цем по
гие на

Нево
Я пенси
воспитате
приобрел
помогало
буквально
ния и на
Иванова.
лась от м

ЖИВЕМ ПО «ДЕТКЕ»

Из года в год еще с далеких времен публикаций в «Советском спорте» странички «ЗОЖ» мы рассказываем о системе оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова, о его 12 правилах, названных «Деткой». Любопытно здесь вот какое обстоятельство. Идет время: модные оздоровительные течения сменяют друг друга, без конца появляются новые, а «Детка» Порфирия Корнеевича по-прежнему остается в арсенале наших читателей. Она не устаревает, не меняется, но безотказно служит людям, привлекая их своей простотой, человечностью и действенностью.

20 февраля день рождения Учителя, и мы твердо знаем, что десятки тысяч людей сердцем почувствуют этот день. Среди них и многие наши читатели.

ИСКАЛА ПУТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И НАШЛА СИСТЕМУ ИВАНОВА

Невольно хочется написать вам и рассказать о себе. Я пенсионерка. 27 лет проработала в детском саду воспитателем, 11 лет — библиотекарем. За свою жизнь приобрела много болезней. Лечение медикаментами не помогало, а лишь отравляло организм. Когда стало буквально невмоготу, начала искать пути оздоровления и нашла — это система Порфирия Корнеевича Иванова. Стараюсь жить по ней шестой год. Избавилась от многих болезней, открылся даже дар писать

стихи. Близится 20 февраля — это день рождения Иванова. И мне очень хочется, чтобы вы, как уже много раз это делали, снова на страницах газеты рассказали об этом удивительном человеке. Тем более что в ряды ваших подписчиков влились новые люди. Может быть, кто-то не знает, а кто-то не решается перейти на этот путь оздоровления.

Я тут совсем недавно прочитала о том, что у живущих по «Детке» за определенный срок на 100 процентов омолаживается организм. Очень хотелось бы знать, насколько это правда.

«ЗОЖ»: Далее Н. В. Кочубей дарит нам стихи об Учителе. Очень может быть, что мы их в недалеком будущем частично опубликуем.

И, кстати, друзья, очень просим вас — называйте полностью свое имя-отчество, а то как-то неудобно: Н. В. Кочубей.

ДЛЯ НАС ОН — УЧИТЕЛЬ

Давно собиралась написать вам, да все не хватало времени. В конце концов побудили к этому страдания людей, о которых читаю в вестнике. В каждой семье есть свои «недуги». У кого-то их больше, у кого-то меньше, но все в какое-то время проходят через них.

Не обошли стороной напасти и меня. Читала вестник, книги по оздоровительной тематике. Все попытки полечиться в больницах требовали много средств и времени, но ощутимого результата не давали. Выход же из сложившейся ситуации я нашла в системе Порфирия Корнеевича Иванова. Живу по его системе около года.

Наверное, нет человека, который не слышал бы о «Детке», о закалке-тренировке, о жизни в согласии с природой. Иванов предлагает возлюбить и открыться ей, и она обязательно ответит взаимностью, одарит

здоровье
состоит
методик
и укреп.
рий Кор
них Учи
Причи
сознании
немалой
ки чело
научитьс
тебя при
ность». И
духа, вод
нется эпи
с другим
12 запов
Организм
ботать» п
плане хот
купаться
стоять на
попросить
холодной
А суточ
обходиться
стительная
всем 12 з
вительный
кому-то пр
вкратце.
Живите
во.

Пенза.

здоровьем, красотой, силой и долголетием. В этом состоит суть учения Иванова, создавшего уникальную методику закаливания тела, совершенствования души и укрепления духа. Своим подвижничеством Порфирий Корнеевич повел за собой многих людей, став для них Учителем с большой буквы.

Причина большинства болезней кроется в нашем сознании. Закалка-тренировка по системе Иванова в немалой степени изменяет личностные характеристики человека в лучшую сторону. Его советы: «Надо научиться для всех в своей жизни быть полезным, тогда тебя природа примет как за какую-то другую особенность». И еще: «Кто ближе к природе, не боится воздуха, воды и земли, тот никогда и нигде не подвергнется эпидемии» — мой незначительный по сравнению с другими опыт подтверждает эти истины. Выполняя 12 заповедей, человек постепенно выздоравливает. Организм освобождается от шлаков и начинает «работать» по-другому. Чего стоит в оздоровительном плане хотя бы одна из заповедей, где предлагается купаться в природной холодной воде, но прежде постоять на земле, на траве или на снегу босыми ногами, попросить у природы здоровья, после чего облиться холодной водой. Занимает всего одну-две минуты.

А суточное воздержание раз в неделю, когда надо обходиться без пищи и воды. Это же прекрасная очистительная процедура! И так можно «пройтись» по всем 12 заповедям. Все они — ценнейший оздоровительный капитал для тела и души. Буду рада, если кому-то пригодится и поможет то, о чем написала вкратце.

Живите по «Детке». Это просто, полезно и здорово.

Вера БАЖЕНОВА.

Пенза.

ТРИ ЖИВЫХ ЕСТЕСТВА: ВОЗДУХ, ВОДА, ЗЕМЛЯ

«Детка» — внешне вроде бы простенькие слова и мысли — на самом деле не так проста, как кажется. Не случайно у нее множество толкователей. Попробуем и мы разобраться в премудростях ее двенадцати правил-заповедей.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Целебные свойства холодной воды известны людям давно. Система Учителя впитала в себя народный опыт, выросла на его основе. Уникальность же его системы заключается в сознательном отношении к Природе и к самому себе как части ее.

«В природе есть три живых естественных тела: воздух, вода и земля» — от которых зависит вся жизнь на планете. Эта система кругозорная: она учит любить в Природе не только «хорошее и теплое», но и «холодное и плохое», в результате у человека в его жизни получается «легкое». «Плохое и холодное условие, оно заставило человека жить вечное, а вот теплое и хорошее заставило умереть», — говорит Учитель. Оказывается, «холод лечит всякого рода болезнь: это одно из всех лекарств лекарств».

«Закаливание холодной водой имеет очень большую пользу, это есть пробуждение центральной нервной системы. Утром и вечером надо купаться в холодной воде: поднялся с постели, в первую очередь берись за холодную воду — купайся, а потом принимайся за работу. А также вечером. Пробуждай себя все люди, этим моим советом — это есть естественное, природное самолечение, самоухаживание за собой. Вода есть сила. Холодная вода, она же

живая, естественная — она может все сделать, она помогает телу создавать внутри тепло — не то тепло, которое в шубе или в одежде, а то тепло, которое находится в нашем органическом теле. В ней есть ток, магнит. Она нам дает все, что помогает человеку в его разуме».

Обливаться надо с головой, так как «мозг — хозяин тела». Достаточно 1-2 ведер воды; пробуждающий эффект от воды происходит только в первый момент обливания. Учитель говорит, что это есть «снежное пробуждение и мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга. По выздоровлении центральной нервной части мозга все болезни, которые существуют физически в Природе, исчезают. Это истина неумирающая». Воздействие холодной воды на организм человека должно быть кратковременным — именно это «создает в теле внутреннее тепло естественного характера». «Не хвались холодной водой».

После обливания холодной водой растираться не рекомендуется; можно слегка промокнуть тело полотенцем, а лучше дать ему обсохнуть на воздухе в движении. Если у вас есть время, можно после обливания сделать массаж тела. Очень полезно обливаться на природе, стоя босиком на земле или на снегу. В этом случае открытое тело находится одновременно на земле, в воздухе и с водою, что очень важно для оздоровления организма. В открытом природном водоеме купайтесь спокойно, так как вода не любит резких движений, но возможности расслабив тело. Горячее купание (1-2 раза в неделю) завершить холодным купанием обязательно. Не надо бояться холодной воды — подходи к ней с любовью, тогда она даст здоровье.

«С какой мыслью обольешься, то и получишь». «Холодная вода помогает практически всем, но если тебе моя методика хуже — оставь. Для детей самое главное — холодная вода. Холод кидает в тело гормон здоровья».

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни несколько раз воздух через рот и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

«Земля — живой ток, по чему можно ходить босыми ногами. Земля током окружила, держать на ногах стала, она живая вечно. Люди холодной воды боятся, воздуха — тоже, а земля их карает своею силою.

Я решился шагать своими ногами, своими лапами по земле для того, чтобы обязательно электраризоваться. Для того, чтобы набраться этих сил и этими силами владеть».

Учитель 50 лет проходил в Природе голый и босой и теперь говорит нам: «Детка, встань на землю или снег босыми ногами хотя бы на 1-2 минуты, не бойся, тебе будет хорошо!»

«Снег — самый климатический дар в природе. Когда первый снежок ложится, он пробудительно все делает: когда с любовью приблизишься, то это и есть снежное пробуждение. Это — не обман, а чистая правда. Если бы я лично своим телом этого чувства не имел между собою и Природой, я бы не имел сдвига к хорошей и положительной стороне и Природе».

Не пропусти первую грозу, первый снег — «он энергичный как никогда». «Холод мобилизует защиту организма».

«Самое главное — воздух, он же живой. Вся сила во вдохе и выдохе, но никто этого не опознал. Чистый воздух, глубокий вдох и выдох — это самое мгновенное пробуждение центральной части мозга. Надо тянуть воздух с высоты атмосферы через гортань до отказа, он с высоты падает. Обязательно надо проглотить, чтобы пользоваться им так, как насытаться досыта. Воздух — это неумираемый азот, а в азоте вся жизнь».

Стоя босиком на земле, надо поднять лицо вверх, «потянуть воздух с высоты атмосферы через открытый рот, через гортань до отказа», потом проглотить его, задержать дыхание и выдохнуть через рот. Сделайте так три раза. Во время вдоха мысленно попросите у Учителя себе и всем людям здоровья.

«Проси у того, кому веришь. Если веришь этому учению, то проси меня как Учителя: «Учитель мой дорогой, дай мне мое здоровье!» Просите меня, а не Природу — вы перед нею не заслужили. Я заслужил перед Природою и выпрошу у нее эти силы для того, чтобы помогать обиженному, дольнему, нуждающемуся человеку. Она меня ими одарила. Проси меня с душою и сердцем и никогда в обиде не останешься, а все, что следует, ты получишь».

Дышать таким образом можно в любых условиях, в любом месте, но обязательно с душою и сердцем и сосредоточившись.

В природе существует закон просьбы — это эволюционный закон: «Эволюция не заставляет, она просит и умоляет человека, чтобы он делал это дело».

Во время занятий по системе могут быть периодические обострения, «вспышки» старых болезней. Не надо этого пугаться, а надо продолжать обливаться более интенсивно — 3-4 раза в сутки, особенно при высокой температуре; стоя босиком на земле, чаще дышать, как написано выше. Во время дыхания, при проглатывании воздуха можно мысленно направить его в больное место и как бы «окутать» это место воздухом. «Дыши на больное место». «Холодная вода пробуждает, воздух проталкивает, земля принимает».

Иногда могут появляться на коже гнойнички, шелушение, трещины. Этого бояться не надо — продолжайте выполнять «Детку». Постепенно организм перестроится на новый лад. Проявите волю, терпение и веру — ради здоровья надо потрудиться. Учитель говорил людям: «Природа дает здоровье скупо и по

заслугам. Свое здоровье надо в Природе заслужить делом, и ничем иным». «Я через просьбу помогаю менять природные условия».

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

«Этот наш капризный поступок в Природе заставил всех нас умирать». «Вино и табак разрушают тело человека... Тот, кто курит и пьет, тот в своем теле сердце негодное делает, особенно, если человек самозакаляется». «Курение — это физическая болезнь».

Алкоголь и табак — наркотики, они делают человека зависимым, разрушают его организм, и прежде всего мозг. А система Иванова направлена именно на пробуждение сознания человека.

«Вредность курения давно доказана медициной, но большинству людей недостает силы мобилизовать всю свою волю и бросить этот вредный поступок».

Когда появляется желание курить и пить, надо тянуть через гортань воздух с высоты и им «удовлетворяться», обращаясь к Учителю с просьбой дать силы, чтобы победить эту болезнь. Как правило, человек обращается к алкоголю и курению от бессилия, чтобы расслабиться, снять напряжение, когда он хочет уйти от решения проблем и обстоятельств, которые не в силах изменить. И расплачивается при этом самым ценным, чем его наградила Природа.

Занимаясь по этой системе, человек научится снимать напряжение и усталость естественными средствами, и у него будут появляться силы и умение противостоять трудностям. *«Жить уметь в трудном».*

*«Кто прошел все испытанья,
закалил себя в дерзанья
И хорошее нашел
из плохого, что прошел,
И узнал, что значит счастье —*

человек он настоящий:
Честный, смелый и простой —
каждый должен быть такой».

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды: с пятницы с 18-20 часов до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

«Мы привыкли с жадностью кушать, да еще побольше да получше, привыкли к излишествам пищи. Обильная еда голову ясности лишает. А Иванов нашел в Природе все возможности 42 часа времени в неделю сознательно терпеть без пищи и воды для разгрузки желудка: даю отдых всему организму. Это избранное время — суббота до воскресенья 12 часов дня. Разгрузкой надо пользоваться сознательно.

Не уходить от времени, а ждать в этом времени одного терпения. Без терпения ничего не сделаешь. Сознательное терпение не для какой-либо цели, а ради всех. Это терпение не в голоде, а в здоровье. Мы это делаем ради жизни человека».

Первое время, пока идет перестройка организма, могут появляться недомогания, головокружение, сухость во рту и тому подобное. Не надо этого бояться, а больше быть на воздухе, чаще дышать, как написано выше, стоя босиком на земле, лишний раз облиться холодной водой. Все неприятные ощущения постепенно уйдут.

Во время сознательного терпения пить нельзя ни капли. Необходимую для организма воду человек будет получать во время дыхания и через кожу при обливании. Но самое главное то, что в это время человек учится сознательно обходиться без потребностей и в пище, и в воде.

«В воздухе, окружающем человека, находится пища, это — эфир, движущийся с воздухом и проникающий насквозь организм человека. В нем живое

условие жизни. Учитель это нашел и вывел практически. Это твое все то, чего в жизни надо. А как хорошо от этого дела пополняется вовнутри — не надо никакого питания: здесь миллионная доза питания. Воздух — это все!»

Если вы взяли сознательное терпение 42 часа, то не отступайте. «Взял — держи».

При обострении болезни желательно, кроме учащения обливаний, потерпеть без пищи и воды от 1 до 3 суток по сознанию и по силам.

Для детей сознательное терпение проводится в зависимости от их возраста, от их сознания. Нельзя ребенка лишать пищи, если его сознание к этому не готово, и он просит есть. А во время болезни, наоборот, не надо кормить его насильно. Хорошо, если он сможет потерпеть хотя бы сутки. Ориентировочно сознательное терпение для детей такое: до 10 лет — до 12 часов субботы, с 10 до 16 лет — 24 часа, то есть до 18 часов субботы, с 16 лет — можно сознательно терпеть без еды и без воды 42 часа, то есть до 12 часов воскресенья.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

«Когда нужно садиться кушать, то перед едой выходи на двор босыми ногами на землю, поднимай вверх лицо и тяни до отказа через гортань воздух с высоты атмосферы. Это дыхательное упражнение помогает хорошему обмену веществ».

6. Люби окружающую тебя Природу, не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

«Я хочу сказать о Природе. Природа, она ж наша мать, она ж нас родила, она ж нас представила».

белый с
раз она
вую Ма
не хоти
которы
дело».

А что
нашей
воздухо
то есть
как это
нюю. В
защитн
система
занимая
не выпл
студных
легких
лой бол
выделен
выполни

7. Зн
людьми
ровье —

«Мы
чит, до
Когда
ми люд
со всем
вать. Ч
пробуж
они зна

За н
Природ
этого ж
Учит

белый свет для того, чтобы мы вот именно жили. А раз она нас представила, мы должны ее, как такую Мать, благодарить. А мы ей не доверяемся, даже не хотим понять, что в Природе есть такие силы, которые могут все сделать! Природа есть всему делу».

А что же получается? Мы плюем в лицо Природе, нашей Матери. Сначала плюем в воздух, а потом этим воздухом дышим. «Не выплевывать из себя ничего», то есть не сморкаться, не отхаркивать, а глотать, так как это «продукт» борьбы твоего организма с болезнью. В результате такой самопрививки усиливаются защитные силы организма. Организм — это единая система, мудро устроенная Природой. Многие люди, занимаясь по этой методике и при этом ничего из себя не выплевывая, избавились от самых различных простудных заболеваний: ангин, бронхитов, воспалений легких и даже от туберкулеза, а также от очень тяжелой болезни шахтеров — силикоза. Со временем эти выделения прекращаются при условии вдумчивого выполнения правил.

7. Здравыйся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

«Мы ведь все люди одинаковые в Природе, значит, должны уважение, почет друг другу оказывать. Когда идешь по дороге и встречаешься со сторонними людьми, стариками и старушками, мы должны со всеми людьми вежливо поступать — приветствовать. Что мы этим достигаем? — Своими словами, пробуждаем сторонних на хорошую сторону, чтобы они знали, что про них не забывают.

За наше хорошее вы тоже получите хорошее от Природы. Ты сегодня делаешь это, а завтра за счет этого живешь».

Учитель советует вежливость свою представить всем

людям (то есть не выбирая) через сказанное вслух слово «Здравствуйтесь». «Особенно людям пожилого возраста», так как больше они других нуждаются в поддержке добрым словом.

Испокон веков даже незнакомые люди при встрече друг с другом обязательно здоровались, то есть желали друг другу здоровья. Здороваться «надо с душой и сердцем», это раскроет сердце в любви к людям.

Когда вы здороваетесь, то вы в это время преодолеваете в себе гордость, неприязнь, высокомерие, отчуждение, разобщенность.

«Самое главное — это с людьми здороваться. Если с людьми здороваться не будешь, ко мне лучше и не приходи.

Здороваться — это не наука, а это такой поступок человеческой жизни — не надо забывать, это любовь, дружба между людьми.

Ваше дело сказать, а они как хотят».

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

«Научись каждое дело делать с радостью, и пока не научишься — считай, что не умеешь его делать».

«По нашему незнанию наша жизнь проходит между нами неровно: у многих есть в этом недостатки. А мы видим со стороны и не помогаем нуждающемуся больному. Надо знать о нуждающихся людях и их надо разуметь, им надо помочь. А чтобы помочь человеку, надо знать, кому и за что и как помогать. Прежде чем помогать другому, надо научиться помогать самому себе».

«И за это хорошее сделанное не будешь наказан ничем от Природы и получишь только хорошее».

«Надо научиться для всех быть в своей жизни полезным человеком. Живи с постоянным желанием

сделать людям добро, а когда сделал — никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще».

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

«Есть люди хорошие и есть плохие, но у всех есть гордость — та гордость, которая мешает человеку в его жизни.

Вначале подойти ко мне гордость не пускает, а потом терпения не хватает.

Гордость многолика, она породила между людьми много зла: нетерпимость, обидчивость, нежелание уступить другому. Они являются причинами многих бед, особенно в отношениях с близкими людьми. Гордый человек не может быть здоровым. «Самое главное — любить людей». «Обходись с людьми вежливо и умело, сделай из врага друга». «Вежливая просьба, она врага убила».

Природа всех людей родила одинаково для жизни, всем дала одинаковое право. А мы привыкли идти в жизни «от себя»; все меряя по своей мерке, по своему понятию, т. е. судим субъективно. Каждый человек имеет свой индивидуальный характер, и надо принять его таким, каким его родила Природа. Осуждение очень вредно для обеих сторон: плохо и тому, кто осуждает, и плохо тому, кого осуждают. «Не пожелай другому того, чего себе не пожелаешь». Избегайте быть источником зла, проявляйте терпение и вежливость — и вы победите в себе этого врага. Разум все побеждает. Он победит и страх в любом его проявлении: страх перед болезнью, перед смертью и т. д. Страх очень разрушителен, он сильно ослабляет защитные силы организма человека и его волю. Надо не бояться своих пороков, а мудро и терпеливо побеждать их в себе. Поможет справиться с ними закалка-тренировка, ко-

торая укрепляет дух и сердце человека. Это и даст вам истинное здоровье, а «без здоровья тела не получишь».

«В человеке должны быть три качества живых: совесть, разум и любовь к Природе».

«В сознании — терпенье, в труде твоём — слава, они обеспечат на жизнь твоё право!»

Работа души — самая трудная, но и самая радостная.

10. Освободил свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

«У нас есть свой недостаток: мы с вами болеем. Когда человек болеет, у него недостаток, да ещё какой — умираемый».

«Надо думать не о болезнях, а о здоровье, так как мысль о болезни развивает в человеке мнительность, страх и закрепляет болезнь в сознании, а значит, и в теле. Поэтому необходимо мобилизовать все силы и волю на победу над болезнью. Важно самому осознать причину своей болезни. «Болезнь можно и должно в тело не пускать!». И надо помнить, что «не болезнь играет роль над человеком, а человек над болезнью». Обращение к Учителю с просьбой поможет вам в этом.

«Я ничего не боюсь, смерти не признаю, ибо её как таковой в Природе не существует. Смерть — это человек, вооружённый Природою и зависимый от неё».

«А человек есть кругозор мудрости, но не знает смерти».

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо, но самое главное — делай!

«Дело только за мыслью да за человеком, кто играет в природе».

Система Иванова — практическая система и может быть правильно понята только при практическом вы

полнении, когда человек начинает перестраивать свое
 большое тело на здоровье, ум — от неумелости на твор-
 чество, сердце — на служение добру и миру.

«А вы совершайте правильные поступки, и Приро-
 да не будет на вас набрасываться».

Эти правильные поступки и выражены в правилах
 «Детки».

«Я никого не заставляю, чтобы он это делал, но
 прошу: все же надо хоть немножечко да попробовать
 этими путями пойти. А раз попробовать — значит
 надо делать! Это устное учение надо знать наизусть,
 а в голове держать и думать, что тебе придется
 каждый день проделывать. Это твоя практическая
 работа, уход за собою, с чем ты в Природе
 делаешься заслужен жить без простуды, заболеваний.
 Тебя этот поступок делает сознательным, ты
 делаешься в Природе человеком новым.

Это учение надо принимать всем: и нуждающимся,
 и тем, кто не болеет, — все люди на очереди
 стоят. Иванов кричит на весь мир; на все челове-
 чество о том, что нам нужно всем поделаться в При-
 роде не зависимыми от Природы. Не надо вам жить
 за счет чужого добра — давайте мы попробуем за
 счет самих себя пожить. Вот это будет доказа-
 тельство, вот это будет небывалое!».

«По ВЕРЕ и дается, но ВЕРА без дела мертва».

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но
 не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

«Учитель просит не молчать, а делать, как уче-
 никам близким, родным. Учение у вас есть, храните
 его в своем здоровом сердце и любите Учителя через
 его дело. Делайтесь сами учителями, учите всех
 встречающихся, кто только хочет.

Вы можете сказать прямо, показать мое фото,
 что я не человек данного времени, а тот, кто будет
 за наше все сделанное судить.

Роль не Учителева, роль Природы, а в Природе дело, а в деле — труд, а в труде — идея».

Система Учителя Иванова является результатом его 50-летней практики в Природе, она едина и неделима, как сама Природа. Поэтому выполнять ее надо всю целиком, ничего в ней не меняя по своему удобству и ничего не добавляя.

Рассказывая другим об этом деле, надо передавать только свой опыт, при этом учитывать готовность человека — не навязывать, не уговаривать, не зазывать: «свое надо ставить, а другому не мешать, а если свое не поставишь, то лучше и не берись».

«Прежде чем заняться по моей системе закалки-тренировки, хорошенечко подумай: а для чего ты это все будешь делать?».

«Надо всегда быть с Природой вместе и с нею неотрывно держать естественную связь. Надо иметь любовь к Природе, но не каприз и негодование: одно время хорошее, а другое плохое. Все будет хорошо. Человек Природе не будет вреден, а Природа — человеку. Между ними перестанет борьба за существование: кто кого, а будет в любви дружба, сохранение друг друга. Люди людей полюбят, войны больше не будет. Вот чего мы добьемся в Природе: тюрьма, больница исчезнут. Вот тогда-то можно будет сказать, что это — коммунизм! Это будет коммунизм через новый, небывалый, оправданный поступок в жизни каждого человека. Независимость — это коммунизм!».

«Новый человек с закаленными силами не будет нуждаться нигде, ничем и никак. Вот тогда-то можно сказать, что я — человек — сделался независимым».

«Полнота есть человек, вполне созревший в своей действующей бессмертной силе. Новые силы появились на Земле, нет возможности их предостеречь».

Спа
моего
кажды
письма
О ч
лодани
ют, ка
вый ме
день ед
дня. Тр
тый ме
через 4
длится
Выхо
схемы.
голода
чайной
ки. Чер
салат. Е
соли. Мо
варки во
Совет
ворить с
хику, по
дите: «Я

ГОЛОДАНИЕ СПАСЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ

ПОБОРИТЕ СТРАХ ПЕРЕД ХОЛОДОМ

Спасибо за подарок к Новому году — публикацию моего письма «Семь лет с «Деткой». Теперь я почти каждый день знакомлюсь с читателями «ЗОЖ» по их письмам.

О чем пишут? Одна из тем — сухое каскадное голодание. Многие, особенно новые подписчики, не знают, как его проводить. Схема довольно проста: первый месяц вы голодаете без воды по 24 часа через день еды. Второй месяц — по 48 часов через каждые 2 дня. Третий — по 72 часа через каждые 3 дня. Четвертый месяц соответственно терпите без воды 96 часов через 4 дня еды. Наконец, пятый месяц голодание длится 120 часов через каждые 5 дней еды.

Выход из голодания одинаков на протяжении всей схемы. То есть, независимо от того, сколько дней вы голодали. Сначала попить. Я, например, пила чай с чайной ложечкой меда. Мед медленно сосала с ложечки. Через 2 часа поесть фрукты или сырой овощной салат. Еще через 2 часа — каша на воде без сахара и соли. Можно подсластить ее чуточку медом или в конце варки всыпать немного изюма.

Советую всем, кто принимается голодать, не говорить себе: «Я голодаю» — плохо действует на психику, порождая порой сомнения и страхи. Лучше твердите: «Я терплю». Терпение возвышает вас в собст-

венных глазах. И берегите себя. Одевайтесь теплее в голодные дни — без еды человек сильнее мерзнет.

Если вы «жаворонок», начинайте голодание после завтрака. К следующему утру сутки как раз и пройдут, а тяжелые часы придутся на ночь. Если же вы «сова», то голодание начинайте после обеда, чтобы к следующему обеду и закончить. В принципе же сухое каскадное голодание весьма эффективный метод лечения. С его помощью излечиваются многие болезни, даже инсулинозависимый диабет.

В Архангельск пришли настоящие морозы. И осуществилась моя давняя мечта — обливаться из ведра на снегу при температуре под 40 градусов. Выхожу в купальнике во двор с ведром, сосед возится с машиной. На мое «Здравствуйте!» восклицает: «Смертельный номер!» — он еще не видел, чтобы я обливалась. Прежде я проделывала процедуру пораньше, часов в 6 утра. Теперь же решила перенести на более поздний срок, когда народ идет на работу, дети — в школу. Пусть видят. Возможно, кто-то последует моему примеру, начнет обливаться. Хотя бы в ванне.

Кстати, не нужно насильно обливать детей холодной водой. Скорее всего это вызовет у них вечный страх перед процедурой, а то и вообще ненависть к ней. Я своего ребенка закаливала так: в тазик мы наливали холодной воды, чтобы доходила по щиколотку, и затем маршировали, кто дольше продержится. Это было соревнование, игра — как хотите. Ребенок участвовал в ней с удовольствием и даже азартом. Время нашей игры как бы само собой постепенно увеличивалось, и в конце концов мой сынишка — ему в ту пору было 4 годика — просто забыл, что такое ОРЗ.

Адрес: 163060, Архангельск 60, ул. Тимме, д. 2, кв. 252. Богомазовой Зое Петровне.

СПАСАЕТ ГОЛОД

Хотела бы ответить многим, кто пишет в рубрику «Отзовитесь» и просит совета, как лечить ту или иную болезнь. Из своего личного опыта могу твердо сказать: лечебное голодание — лучшее лекарство практически на все случаи жизни. Второй год я лечу себя сама и только этим методом. Скажем, в конце декабря 1998 года у меня воспалился языкоглоточный нерв. Я терпела боль несколько дней, ходила на профессиональный сегментарный массаж, делала согревающие компрессы. Лечение почти не продвинулось. Приняла решение проголодать 36 часов насухо, без воды и 36 часов на воде. Итого — 72 часа. При этом очень интересно за собой наблюдать. Боль все меньше и меньше и вдруг исчезает совсем. Тут и выходи из голодания. Конечно, чтобы предпринять длительное воздержание от пищи, нужно долго готовиться. Но два-три дня голода, кроме пользы, ничего не принесут. Главное — правильно из голода выйти. При умелом подходе к методу можно вылечить все, даже диабет и рак. А в наше-то время, когда у многих даже на лекарство денег нет, или человек в дороге, да мало ли что. А тут вам надежный помощник. Я голодала при гриппе, ангине, радикулите, пародонтозе, гастрите. Жаль, что люди редко и с опаской прибегают к посту. Недаром умные врачи говорят: «Если голод не вылечит — ничто не вылечит». Этот инстинкт самосохранения хорошо используют животные. Увы, человек его утратил.

Адрес: 362120, РСО Алания, ст. Архонская. Кудиновой Елене Михайловне.

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» опытом избавления от коварной болезни — псориаза. Мучилась с ней много лет, начиная с 70-го года. Появились маленькие бляшки на локтях. Выжгла их уксусной эс-

сенцией. Спустя три месяца оцарапала руку от запястья до локтя, и рана быстро обросла широкой плотной струйкой. Тогда вывела псориаз прополисом, настоем на подогретой водке с подсолнечным маслом в равных пропорциях. Спустя еще полгода обнаружила бляшки на внутренних сторонах ступней ног и уже больше ничем вывести их не смогла. Ни мази, ни процедуры, ни травы — ничто не помогало. Ноги у меня к тому времени изболелись настолько, что невозможно было носить даже простые чулки и носки. И муки адские, и на людях было стыдно показаться. И вот случайно мне попала на глаза книга Юрия Сергеевича Николаева (слышала, покойного уже) «Голодание ради здоровья». С интересом ее прочитала. И не только прочитала, но и изучила от корочки до корочки. Решила самостоятельно поголодать, точно следуя рекомендациям автора и соответственно настроив себя. Главный враг при голодании — страх. Я в процессе голодания ежедневно внушала себе, что внутри у меня идет чистка и я должна все перетерпеть, чтобы освободиться от шлаков в организме. Трудно было только первые трое суток. А потом пошло все, как по наезженной колее. Проголодала я 16 суток. Еще 11 ушло на восстановление. Начала с овощных соков, разведенных пополам с водой в очень маленьких дозах. Словом, все прошло отлично, и вот уже 12 лет, как псориаз ко мне не возвращается.

Таким же образом я вылечила у мужа спайки кишечника. Потребовалось 10 суток полного голодания плюс неделя восстановления. Врачи же не предлагали ему ничего иного, кроме операции. Муж, кстати, был очень худой — пища не усваивалась. А после голодания стал постепенно поправляться.

Одним словом, всем советую познакомиться с замечательной книжкой Николаева.

«ЗОЖ»: Автор последнего письма просит не давать ее адрес, как это делают сейчас, кста-

ти, многие, по очень простой причине. У нее совершенно нет времени отвечать на письма, которых, как она правильно представляет, будет «вагон». Впрочем, адрес скорее всего и не нужен. В свое время мы опубликовали громадное количество материалов по голоданию. В качестве авторов выступали и сам Николаев, и Шелтон, и Войтович, и Синклер, и многие другие.

ЧУДЕСА КАСКАДНОГО ГОЛОДАНИЯ

«ЗОЖ»: Публикуя материал Олега Земского о каскадном голодании, мы тем самым отвечаем на многочисленные вопросы читателей по поводу этого метода оздоровления.

Я уверен, что после прочтения этого материала найдется много желающих испытать на себе действенность изложенного метода. Не спешите пускаться в это нелегкое мероприятие, лишь еще и еще раз до конца уяснив все тонкости и нюансы метода, начинайте его применение в своей оздоровительной практике. Метод очень хорошо «работает» при всех известных науке заболеваниях и не требует от практикующего его больших материальных затрат, что тоже важно. Впрочем, необходимо более подробно остановиться на физиологических аспектах «сухого» голодания, так как убежден, что пациент должен быть не «слепой» куклой в руках целителя или врача, а понимающей и творящей личностью. «Сухое» голодание имеет целый ряд преимуществ перед водным. Я постараюсь в тезисной форме (чтобы не слишком утруждать читателей) изложить основные правила и происходящие механизмы в организме голодающего.

1. Необходима сильнейшая вера в сам метод, без нее нет необходимости ставить над собой очередной «эксперимент»!

2. Обязательно постараться пересмотреть свой внутренний мир в контексте законов Божиих и законов Мироздания. Это означает: осознанно покаяться, примириться с противниками, раздать долги материально-го и духовного плана и так далее. Запомните: без очистки разума и души бесполезно чистить физическое тело!

3. Перед голоданием (в дальнейшем для краткости просто СГ) необходимо провести подготовительный период: за 3 недели исключить мясные продукты, за 7 дней перейти (по возможности) только на растительную пищу и минимум 10 дней не употреблять соль и сахар.

Обращаю внимание, что эти рекомендации для тех, кто хочет получить максимальный омолаживающий эффект от метода СГ и произвести глубокую очистку всех тканей организма. В противном случае эффект будет гораздо ниже ожидаемого.

4. Желательно приурочить СГ к своему отпуску: во время метода полностью отсутствует контакт с водой: не умываемся и не чистим зубы (можно протирать рот сухим бинтом), не моем посуду и даже не попадаем под дождь. Это принципиально важный момент!

На последних каскадах (я ниже поясню это понятие) из-за выраженного кетоацидоза от человека не совсем приятно пахнет и изо рта, и от кожных покровов. Поэтому, чтобы не вызывать «сочувствия» со стороны коллег и знакомых, лучше во время СГ поменьше контактировать с окружающими. Это правило имеет еще и другие цели: меньше биоэнергетическое «загрязнение» нашего поля, и больше возможности для духовного роста — все великие духовники во время голодания обычно уединялись: Иисус, Будда, Магомед, Сергей Радонежский, Феофан Затворник и другие.

5. Существует два вида каскадов: «длинный» и «сжатый». Вторым можно пользоваться тем, кто не имеет выраженной соматической патологии и ведет более или

менее здоровый образ жизни, всем остальным начинать надо СГ по методике «длинного» каскада. Вход и выход в каскад желательно делать в 18 часов по местному времени (время активности меридиана почек, органа, на который ложится основная нагрузка по выводу токсинов и шлаков).

«Длинный каскад» — 1 сутки голодаем и 1 сутки едим (автор рекомендует все ступени проходить по месяцу, но практика показывает, что достаточно 7—10 дней); 2 суток голодаем — 2 едим; 3 голодаем — 3 едим; 4 голодаем — 4 едим; 5 суток голод и 5 — едим. Полный каскад заканчивается 5-суточным голоданием. Повторять в дальнейшем каскад можно уже в «сжатом» виде, с периодичностью 2—3 раза в год. И до конца жизни вы забудете обо всех болезнях.

«Сжатый каскад» — 1 сутки голодаем — 2 едим; 2 голодаем — 3 едим; 3 голодаем — 4 едим; 4 голодаем — 5 едим; 5 голодаем — выход из каскада. Есть люди, которые живут по принципу «5 через 5» уже не один год, и они производят ощущение тех людей, для которых время повернулось вспять. То есть они постоянно живут в режиме: пять дней едят и пять — голодают.

Существуют строгие правила СГ, которые должен знать и неукоснительно соблюдать всякий приверженец этого метода оздоровления:

1. Выход из СГ должен быть строго на животный белок (объясню дальше почему) — вначале пьется охлажденная вода для промывания желудочно-кишечного тракта и удаления из него токсинов. Теплая вода быстро всасывается и не даст очистительного эффекта. Не ранее чем через 2 часа принимаем любой из пробиотиков: «Наринэ», «Витафлор», «Бифилиз» — это и есть животный белок. Плюс ко всему мы достигаем того, чего нет при «водном» голодании — мы на очищенную слизистую кишечника засеваем необходимую микрофлору; которая в последующем обеспечивает организм необходимыми витаминами, аминокислотами,

иммуноглобулинами, специфичными строго для нашего организма! После того, как выпили воды, хорошо принять ванну с травяными настоями (на поздних ступенях каскада эта процедура очень важна, так как организм через кожу будет впитывать воду, и содержащиеся в отварах лекарственные вещества сразу же поступят в кровь, минуя ЖКТ. Таким образом лечебный эффект трав значительно возрастет.

2. Первой едой должна быть уха. Лучше всего из голов осетровых рыб — они сейчас продаются во многих магазинах и сравнительно недороги. Если их нет, то можно использовать другие виды рыб. В дальнейшем желательно придерживаться рыбно-кисломолочной диеты минимум 2 дня. После выхода из очередной ступени. Это правило обязательно даже для вегетарианцев, так как во время СГ в крови происходят глубокие изменения: идут иммунные реакции — белки крови альбумины «забирают на себя» токсины, яйца глист, бактерии и прочую «грязь». На сформировавшихся иммунных комплексах адсорбируется кальций: организм как бы «замуровывает» подлежащий выбросу «хлам». Затем вся эта мерзость выводится через почки. Вот почему так важно в короткий срок восполнить в организме возникающий дефицит кальция и белка (легкоусвояемого животного, так как растительные имеют несколько отличный аминокислотный состав). Даже у тех, кто практиковал длительное голодание с употреблением воды встречаются случаи, когда из-за нехватки альбуминов падает онкотическое давление крови и возникают «голодные» отеки. А так как при СГ идет очень мощный процесс очистки крови, то во избежание этих неприятных моментов необходимо сразу же восполнять возникший дефицит белков и кальция.

3. В ходе каскада нельзя самопроизвольно изменять сроки голодовки и нарушать график. То есть вместо 1-2-3-4-5 голодать 1-3-2-5-4 и т. д., и так далее. Очень нежелательно их и удлинять (даже если

вы очень хорошо переносите каскад), например, вместе с плановых 3 дней голодать 4 или 5. Из-за того, что наше подсознание уже настроилось на определенный срок ограничений, а мы волевым усилием его удлиняем, может произойти первый срыв и разбалансировка всех систем организма.

4. Как можно больше находиться на свежем воздухе и давать себе усиленную физическую нагрузку, не забывая о духовной практике внутреннего самосозерцания и самоанализа. Очень хороши статические упражнения и всевозможные растяжки. Но ни в коем случае не обмываться после того, как вспотели, а лишь обтереться сухим полотенцем!

5. Во время СГ не применять никакие медикаменты и процедуры, даже витамины (подавляющее большинство которых абсолютно не усваиваются, а лишь проходят транзитом через кровь и выводятся почками, в чем вы, вероятно, неоднократно убеждались, созерцая свою мочу после принятия очередного «Центрума» или «Юникапа»).

6. При СГ не используются клизмы для очистки кишечника, он самоочищается в первый же день выхода уже к утру (в чем вы также сами сразу же и убедитесь) той охлажденной водой, что мы выпиваем в первый момент выхода из «каскада» и естественных механизмов самоочистки.

7. При перерыве более полугода повторять каскад надо минимум с 3 суток, если перерыв 3–4 месяца, то можно сразу же «идти» на 5-дневное голодание.

8. Если во время голодания появляются головные боли — радуйтесь и терпите: через боль идет процесс глубокой очистки и регенерации тканей.

Это может показаться фантастикой, но гистологические исследования подтвердили факт регенерации почечной ткани, пораженной инелонефритом, и даже такой «инертной» ткани, как эмаль зубов — даже она восстанавливается. Не чудо ли?

Как видите, дорогие мои друзья, для того, чтобы вернуть здоровье, вовсе не обязательно куда-то ехать, что-то сверхволшебное доставать и изобретать.

При методе СГ в организме происходят просто невероятные процессы — организм самоомолаживается и переходит на иной уровень обменных процессов.

В 3-м номере «Предупреждения» абсолютно верно пишет Юрий Гуцо в своих статьях о голодании (это уже научно доказанный и обоснованный факт), что при «влажном» голодании ацидотический криз наступает на 6-10-й день голодания (если быть до конца точным, их 2 — на 5-8-е сутки, а второй — на 17-21-е). Именно этот момент важен в процессе оздоровления: происходящие в организме изменения позволяют произвести «чистку» всех внутренних сред. Из-за закисления крови (показатель кислотно-щелочного равновесия перемещается в кислую сторону) происходит естественная стерилизация и самой крови, и межтканевой жидкости, и лимфы. Так как большинство патогенной флоры — особенно дрожжи и «кокки» — предпочитает щелочную среду для своей жизнедеятельности. Вспомните аналогичные свойства, производимые в кишечнике яблочным уксусом и молочной кислотой, выделяемой лактобактериями «Наринэ» и «Витафлора». Другим важным моментом, происходящим при метаболическом ацидозе, является то, что происходит (компенсаторно) расширение капилляров и в крови падает парциальное давление CO_2 , то есть организм стремится в этой ситуации как бы «вымыть» из тканей образующийся избыток кислот. Тем самым улучшается кровоснабжение и обеспечение кислородом клеток.

Бесспорно, аналогичные процессы происходят и при обычном методе РДТ, но там они начинаются только на поздних сроках голодания — после пика ацидотического криза, то есть после 10-12 суток! При проведении СГ это явление наступает на 3-4-е сутки при проведении первого каскада, а в дальнейшем, при после-

дующих пятидневках, рН-криз наступает на 2-е или даже уже к концу первых суток, и все последующие дни в организме идут процессы оздоровления и регенерации — вы омолаживаетесь! Для достижения максимального эффекта и для помощи мозгу «вернуть время назад» в эти дни активно практиковать занятия аутотренингом и чаще просматривать фотографии своей молодости и юности, как можно ярче во всех подробностях вспоминая прошлые ощущения молодости и здоровья, прокручивать в сознании ощущения крепости тела и отсутствия всяких болезней и проблем со здоровьем. Помните, что любая клетка организма имеет информационную память и ее можно заставить функционировать в режиме «молодости», но для этого надо обладать тремя качествами: вера (сильнейшая!), внутренняя чистота организма (иначе сигналы головного мозга будут доходить до клеток-исполнителей в искаженном виде), терпение и систематичность в занятиях.

Как видите, дорогие мои зожевцы, «эффект графа Калиостро» вовсе не фантазия, а реальность, главное — «Все гениальное — просто!» — надо отложить в сторону таблетки и уколы, забыть о настойках и отварах и просто начать голодать (естественно, предварительно вооружившись необходимыми знаниями и терпением). Многие могут скептически возразить, что это нереально и очень трудно обходиться не только без еды, но еще и без воды. Для таких я еще раз напомню слова Поля Брэга: «Здоровье невозможно купить, получить в наследство, выиграть в лотерею, случайно найти — его необходимо заработать ежедневным и кропотливым трудом». За свою 17-летнюю «зожевскую» жизнь и в своей врачебной практике я неоднократно убеждался в правоте этих строк.

Если вы не сможете приобрести в своих городах необходимые в восстановительном периоде пробиотики и добавки, восстанавливающие дефицит кальция

низкомолекулярных белков: «Апимин-А», «Витафлор», «Наринэ» и «Бифилиз», я могу вам эти препараты выслать любым удобным для вас способом. При отправки писем не забывайте о конвертах и полностью пишите имя и отчество.

Адрес: 174210, Новгородская обл., г. Чудово, а/я № 69. Земскому Олегу Сергеевичу.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

ИНОГДА ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ИНОПЛАНЕТЯНКОЙ

По жизни я «белая ворона». Хотя бы по той простой причине, что бегаю по утрам, завтракаю кашами на воде, стараюсь не подвергать пищу вторичной термообработке, не ем мяса, стараюсь перейти на раздельное питание, а в дальнейшем и на сыроедение.

Большая часть читателей «ЗОЖ» скажет: «Ну и что же здесь особенного?» — и будет права. Однако это читатели. Остальные же люди на периферии так далеки от всего этого, что, общаясь с ними по таким вопросам, я иногда чувствую себя инопланетянкой. Они либо ничего не знают по предмету ЗОЖ вообще, либо знают понаслышке: что-то где-то про что-то ухватили, скажем, про те же соль или сахар, и вот спорят, доказывают до потери пульса, не понимая, что статья, из которой они получили информацию, была сострепана скорее всего для рекламы — наживы ради.

Чтобы во всем этом разбираться, надо много читать таких авторов, как Шаталова, Семенова, Малахов, Брэгг, Литвина, Гоголан и других. Думать, срав-

нивать, пробовать жить, как учат нас эти замечательные люди. Однако лень-матушка раньше нас родилась. Любовь к «вкусной» пище чаще всего превышает желание быть здоровыми. Вот и уходят все деньги на еду, а потом — и на лекарства.

Читая вестник, очень сопереживаю больным людям, раздаю знакомым номера «ЗОЖ». Газета — как источник живой целительной силы. Каждый номер открываешь в предвкушении чего-то необычного и чаще всего получаешь то, что ждешь. И все это время некое чувство вины не покидало меня оттого, что ничего такого подобного не могла предложить вам и читателям. Но тут меня осенило: ведь у меня в тетради под рубрикой «выживание» есть рецепт замечательно вкусной капусты, приготовленной без уксуса. Капуста эта выручает нас витаминами и прекрасно заменяет ужин тем, кто не хочет поправляться, а денег на такие дорогие сейчас фрукты не хватает.

Итак, нарезать 10 кг капусты без кочерыжек крупными кусками. Сложить в бачок и залить рассолом (9 л воды плюс 400 г соли). Придавить грузом. Держать 4 дня при комнатной температуре.

Через 4 дня извлечь капусту, дать стечь рассолу, порезать кусочками помельче и снова уложить в бачок, пересыпав смесью (0,5 кг моркови, тертой на крупной терке, 4 головки мелко порезанного чеснока, немного семян укропа или тмина, зеленые или сушеные сельдерея или петрушка, 1-2 горьких перца стручками). Залить этим же сцеженным рассолом, прокипяченным и остуженным. Поставить еще на 2 дня под груз. Наконец, вынуть кусочки, обвалить в сахарном песке (уйдет примерно 800 г песка) и переложить в 3-литровые банки. Получается очень дешевое удовольствие.

Адрес: 172500, Тверская обл., г. Нелидово, ул. Домостроителей, д. 4. Смороде Валентине Васильевне.

Я И МОИ КОЗЫ

Второй год отдаю сердце только вашей газете. При чем постепенно пришла к мысли, что надо подписываться на два экземпляра. Информация на 100 процентов интересна. И чтобы систематизировать ее всю, приходится делать ксерокопии, что обходится очень дорого. Подписка же много дешевле.

А теперь о своей жизненной позиции. В наше трудное время я очень счастливый человек. В подтверждение чего высылаю свое фото с козами. Выросла я, как говорится, на асфальте большого города, прожила в каменных стенах всю жизнь, но постоянно при этом вынашивала мечту: выйду на пенсию, уеду в село, заведу коз и буду жить на свободе и в трудах. Нажила я в городе хронический трахеобронхит, тахикардию, хронический пиелонефрит, полиартрит. Доходило до смешного: угощают меня семечками, а я пальцы в горсть согнуть не могу — семечки с ладони сыпятся.

Но вот уже пять лет, как я живу в селе. Поменяла однокомнатную со всеми удобствами квартиру на 4-комнатный дом с печным отоплением, временкой-кухней и с 35 сотками земли.

Время и итоги подводить: за период вольной жизни в селе хронический трахеобронхит улетучился, прекрасно сгибаются пальцы, не замечаю, где мои почки, забыла про тахеокардию. Ежедневно провожаю солнце на «отдых» и встречаю луну, гуляя с козами по 2-3 часа в любую погоду, в любое время. А какие красивые закаты наблюдаю.

Увиденное созвучно бунинским стихам.
Плывут узоры туч прозрачною фатою.
В пустынных небесах, высоко над землей.
И все кругом светло, все веет тишиною.
В природе и в душе — молчанье и покой.

Саму же ситуацию с моей жизнью можно объяснить словами французского поэта Шарля Бодлера:

Беги же от земной болезнетворной гнили.
Свободу предпочтя уюту тесных гнезд.
И пей с восторгом, пей огонь далеких звезд,
Как сладостный нектар, что олимпийцы пили.

И уж коли я начала цитировать, то закончу свое «занятие» словами Николая Михайловича Амосова: «Здоровье — прежде всего личное дело каждого. Вся медицина с ее лечебными и оздоровительными мероприятиями не может повысить уровень здоровья взрослого человека, потому что для этого нужна его собственная воля. Здоровье само по себе восполняется только тогда, когда его уже нет. Однако существует адаптация к неприятным ощущениям, особенно когда человек занят интересным делом. Чтобы сохранить высокий уровень душевного комфорта, нужно разнообразие».

Именно такое разнообразие и дает мне сельская жизнь: я люблю своих коз, у меня прекрасный сад, я развожу цветы и выращиваю овощи. Я испытываю радость от деятельности и тороплюсь сделать то, что еще не успела. Применительно ко мне Илья Мечников писал: «Ошибочно думать, что молодость — самый счастливый возраст человеческой жизни. Когда последняя протекает разумно, то, напротив, именно зрелый возраст и старость являются наивысшим источником счастья».

Дорогие пенсионеры, найдите каждый свое счастье. Спросите свою душу, что она еще не успела сотворить. Не живите в мире болезней, думайте и творите, творите! Не живите в двигательной и творческой пассивности. Если вы обустроились в деревне, заведите коз — они прекрасны. А для горожан, живущих в скворечниках — так я называю многоэтажки — я бы посоветовала вырастить хотя бы цыпленка на подоконнике.

Ну, а теперь что я делаю для своего здоровья. Гуляю с козами, во-первых, по многу часов нахожусь на

воздухе. У меня сейчас постоянно румянец на щеках, которого в молодости никогда не было.

Во время прогулок обязательно уделяю время прыжкам. Прыгаю на одной ноге, на двух. Это знаете, как в детстве со скакалкой. Отчего я этим занялась? Сначала бегала — тоже с козами. Бегу — они за мной. Но иногда у меня появлялась одышка и боли внизу живота. Тогда я стала прыгать. Хотите верьте-хотите нет, но на второй день моих прыжков боль исчезла. Какое-то время удивлялась, что так быстро и просто избавилась от нее. А потом решила, что это где-то сидел камушек. Прыжки его сдвинули с места. Он и вышел. Еще я теперь слушаю музыку и пою. Танцую сама с собой. Делаю гимнастику для глаз по книжечке Уильяма Г. Бейтса. Выполняю массу гимнастических упражнений. Провожу шанк прокшалану. Словом, трачу на укрепление здоровья не менее двух часов в день.

В заключение скажу, что очень благодарна тем читателям, которые предлагают простые кулинарные рецепты. В свою очередь, хочу подарить вам морковный торт:

1 стакан тертой на мелкой терке сырой моркови, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 1 чайная ложка соды, гашеной уксусом, 1 чайная ложка корицы или ванилина, 5 стаканов муки. Все замешать до крутого теста. Выпечь 2 или 3 коржа, проложить прослойкой по своей фантазии — я обычно кладу повидло, чуть присыпанное грецкими орехами, а на верхний корж глазурь. Ее тоже просто приготовить: по столовой ложке какао, сахара, молока или воды. Чайная ложечка сливочного масла (если есть). Все чуть прокипятить. Просто пальчики оближешь.

Адрес: Украина, Николаевская обл., Снегиринский район, с. Киселевка, ул. Садовая, д. 45. Яременко Т. Н.

«ЗОЖ»: Что ж, один из апологетов макробиотики — чудесного учения о здоровой жизни

Митио Куси настоятельно требовал: «Идите за своей мечтой». Это и есть великий поход к счастливой жизни.

Важно еще и то, что Яременко не одинока в своем бегстве из каменных джунглей. Многие читатели сообщают нам о благотворном влиянии на здоровье переезда в сельскую местность. Подумайте. Если вы больны, одиноки, если вышли на пенсию, может, есть смысл плюнуть на лжекомфорт...

КОНФЕТКА ИЗ НИЧЕГО

Прочитала очередной номер вестника, будучи больной гриппом. По-моему, он меня оздоровил. В знак благодарности хочу подарить читателям и Администрации рецепт печенья, которое я называю печенье «По-русски», или «Конфетка из ничего».

1 стакан огуречного рассола, 1 стакан (можно поменьше) сахарного песка, 1 чайная ложка соды, мука, чтобы замесить тесто, как на оладьи. Выпекать.

Я брала рассол, в котором только соль и специи. В другой раз — от консервированных овощей. И так, и так получилось очень вкусно. Пришел же этот рецепт из Екатеринбурга — там он сейчас очень популярен. Попробуйте, может, и вам печенье понравится. Желаю читателям вестника бодрости духа, сил и здоровья.

Адрес: 618416, Березняки, Пермской обл., ул. Л. Коммуны, д. 15, кв. 23. Поповой Э. А.

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

ГИМН ДЕКОПУ

Я вам пишу лишь кой о чем.
Мои дела во власти многих
Обязан я подать отчет
Четырехлетнего итога.
Приносят почту — бездна бед.
Бывает, кто-то словом высек.
Но сознаю: оставлен след
И в подтверждение — темы писем.
И кто в ответе? Я иль мы?
Опять письмо с судьбою страшной.
Проходит восемь лет тюрьмы.
Казенной? Нет, тюрьмы домашней.
От их вины, без их вины?
Отчет другой у жизни начат:
Они уже превращены
И в неподвижных, и в лежащих,
И вот в лечение крупный сдвиг —
Не только мысли о свободе.
Победа! На своих двоих
Еще по комнате, но ходит.
Пока хожу, дышу и ем,
Все ж совесть у меня нечистая.
Я объявил, увы, не всем
От хворей суставных амнистию.
Всем шлю «вершки», шлю «корешки».
Все ж есть победные итоги.
Вновь утверждаю, что горшки

Мы обжигаем, а не боги.
И снова почта, бездна бед,
Побед заоблачные выси.
Я радуюсь: оставлен след
И в подтверждение — строки писем.

«ЗОЖ»: И кто бы это мог написать? Ну, конечно, наш постоянный автор и друг Виктор Александрович Тулакин, который высылает больным людям декоп. В подтверждение своих стихов он действительно прислал нам строки из писем. Они своего рода гимн декопу. «Из всех лекарств, которые я принимал, декоп мне помог лучше всех. Пришлите еще».

«Благодаря тому, что прошла два курса лечения декопом, я теперь нормально работаю по специальности».

«Она его принимает в нескольких видах (она — вероятно, мама. — Прим. Адм.). Отвары на водке пьет, настои на водке тоже пьет, но в меньшем количестве. Заваривает листья травы, кладет в марлевый мешочек и теплым прикладывает к больным местам. С тех пор, как она от вас получила декоп и стала лечиться, почувствовала облегчение в суставах и стала ходить по комнате без палочек. А теперь выходит на улицу. Боже! Какое чудо!»

«Заварила чай из травы. На третий день приема почувствовала облегчение. Суставы стали худеть, а потом уменьшились в объеме. Прежде я не могла сжать руку в кулак, а сейчас это делаю. Рукам и ногам легче. Вы спасли мне жизнь».

«Я поднялась на ноги и уже даже сама вам пишу. Уже могу себя обслуживать. А то ведь меня поднимали и кормили. И это на протяжении двух лет. Были моменты, когда и жить не хотелось. Олесенька закончила школу на 4 и 5. На ее хрупкие плечи столько горя свалилось. Я была на ее выпускном вечере (меня, правда, возили). Ох, как она была рада. За столько



Сабельник болотный
(огнецвет обыкновенный, декоп)

лет она, наверное, первый раз так веселилась! Подбежит, поцелует меня и танцует, и танцует... Вы ведь теперь, как родной. Спаситель вы. Олеся поступила в университет. У меня тоже радость: похудела на 35 килограммов. Знакомые даже не узнают. Делаю зарядку, сколько хватит моих сил».

Да, да, это все строки из писем Тулакину. Ему их прислали соответственно В. Н. Королевич (Истра-1), Елена Демченко (Чукотка), А. А. Сухомлинова (Зеленоград), Надежда Зюбиникова (Черкесск), Ольга Васильевна Животова (станция Вишневка Приморского края) и многие, многие другие.

Сам же о себе Тулакин пишет: «Напомню: мне 72.

...зарядку, в юм
... По Ниши трясе
... Отжимаюсь
... в кладне 9 раз
... в компан
... собаку. В
... Редакции и под
... Адрес: 651306, К
... Торфяной, ул.

ЕЩЕ

... пишу написать ещ
... дважды касалис
... зкой помощи опи
... запчатка болот
... огневец, сухо
... тето, декоп — т
... янные жители Ч
... чай. Якут
... льник — самое
... ровья, предохра
... с корнями и с
... эфирное мас
... моноиды, фено
... Сабельник боло
... ями болезням
... зыми. Он об
... ма, очищает
... ет при этом с
... ны. Примес
... монах, гинес
... и желчн
... раковых
... тизме, туб
... дечно-сос
... и саба...

Делаю зарядку, в том числе «велосипед» — 1000 оборотов. По Ниши трясусь поднятыми руками и ногами 500 раз. Отжимаюсь от пола 30 раз. Подтягиваюсь на перекладине 9 раз. Затем прогулка быстрым шагом к Быстрице в компании с августейшим Цезарем — так зовут мою собаку. Вестнику «ЗОЖ» — роста и тиража. Редакции и подписчикам — здоровья».

Адрес: 651306, Кировская обл., Оричевский р-н, пос. Торфяной, ул. Юбилейная, д. 25, кв. 5.

ЕЩЕ РАЗ О НЕМ ЖЕ

Хочу написать еще раз о сабельнике болотном. Вы не однажды касались этой темы, но спектр его медицинской помощи описывали не полностью. Пятилистник, лапчатка болотная, растопырка, рябинник, суставка, огневек, сухолом, серебряк, заячьи ушки, волчье тело, декоп — так называют сабельник в народе. Коренные жители Чукотки называют его «нутасай» — земляной чай. Якуты, зыряне, ненцы убеждены, что сабельник — самое лучшее средство для укрепления здоровья, предохранения и лечения от рака. Корневища с корнями и стеблями содержат органические кислоты, эфирное масло, витамин С, каротин, катехины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и др.

Сабельник болотный (декоп) успешно борется со многими болезнями, в том числе считающимися неизлечимыми. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает его от вредных веществ и не оказывает при этом отрицательного влияния на здоровые органы. Применяется при абсцессах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при ишиасе. Корни сабельника болотного лечат ревматоидный арт-

рит. Сабельник способен спасти от преждевременной смерти, продлить жизнь в ее физиологических пределах и отодвинуть наступление старости. Только сабельник способен ставить на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно одеваться и передвигаться.

Траву сабельника собирают в полнолуние, когда она в полном цвету. Корни и корневища — в новолуние, осенью. Курс лечения — 1-1,5 месяца. Нужно выпить не менее 1 л настойки. Для ее приготовления стебли и корни (сухие) измельчают до 1 см. Наполняют банку на 1/3 и заливают хорошей водкой, закрывают крышкой плотно и настаивают 21 день в темном месте. Процеживают. Пьют по 1 ст. ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Настойку втирают и в больные пораженные места.

Применяется и эмульсия. 120 г толченого корня настаивают 3 недели в 0,5 л растительного масла. Растирают больные суставы и ушибы.

Настойка водочная из стеблей и корня применяется также при лечении рака желудка, молочной железы, ревматизма, артрите, отложении солей в позвоночнике и шейных позвонках.

Для примочек применяют листья. 3 ст. ложки заливают 0,5 стакана кипятка, доводят до кипения и помещают в марлевый мешочек. Теплым прикладывают к больному месту. Детям дают по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день после еды, запивая водой.

В первые дни приема сабельника у некоторых больных может быть обострение болезни. Этого не следует бояться, так как в организме происходит перелом в связи с действием сабельника. Это все быстро проходит. Так же быстро может наступить значительное улучшение. Нужно помнить, что для лечения необходимо выпить не менее 1 л настойки.

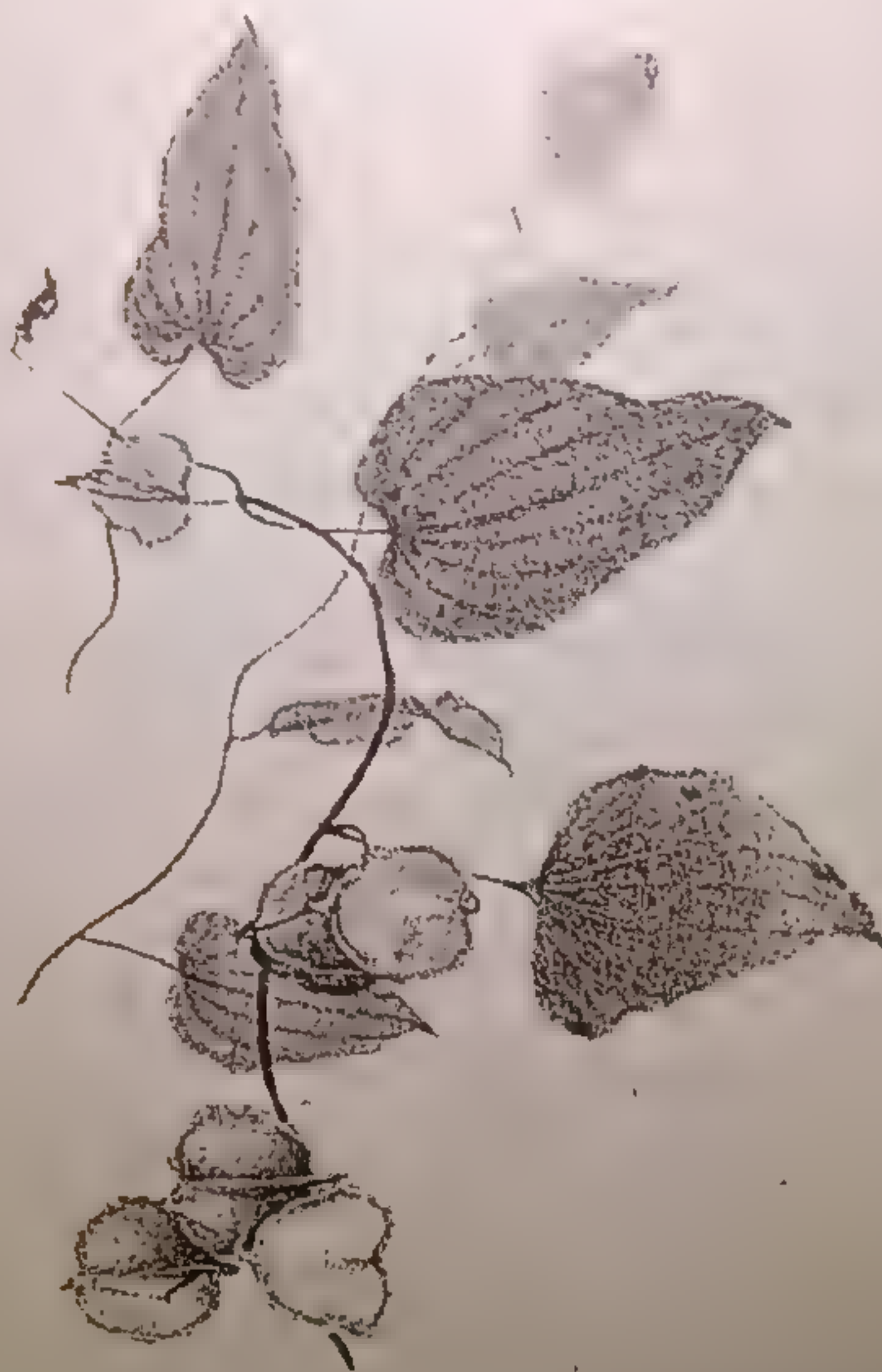
Желающим могу выслать сабельник болотный. От вас — конверт с обратным адресом.

Адрес: 171720, Тверская обл., г. Весьегонск, ул. Коммунистическая, 14, кв. 3. Шанину С. В.

ДИОСКОРЕИ У НАС НАВАЛОМ

Почти случайно в руки мне попал ваш вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Сразу же обратил внимание на заметку «Осторожно, Пикальков». Дело в том, что я уже 21 год живу в селе Сокольчи Лазовского района Приморского края. И у нас растет очень много целебных корней и трав. Корни семейства аралиевых я заготавливал и сдавал в госпромхоз. Это непосредственно аралии, элеутерококк, диоскорея и другие. Со временем я стал много читать о свойствах трав и корней, изучал методы нетрадиционной медицины. В справочнике о целебных



Диоскорея многокистевая

корнях и травах Приморского края о диоскореи написано: «Диоскорей (в народе «корень молодости») поднимает тонус, расширяет кровеносные сосуды, что способствует излечению атеросклероза. Побочных вредных явлений не наблюдается».

Словом, если кто то нуждается в диоскореи и других корнях и травах — могу помочь. Мои условия просты: узнаете на почте стоимость посылки от меня к вам плюс «десятка» на упаковку, конверт с вашим адресом и простое человеческое спасибо.

Что же касается советов, то давать их заочно дело неблагоприятное и отчасти опасное. Ведь в каждом отдельном случае нужен свой подход. Однако один общий совет дам. Для всех. Улыбайтесь. Улыбайтесь солнцу, небу, птицам, зверям, людям, улыбайтесь и желайте всем здоровья. Улыбайтесь даже хаму. Улыбайтесь и отвечайте с юмором, улыбайтесь и делайте добро не за благодарность — пусть это станет потребностью вашей жизни. Живите по совести — это лучший способ поправить здоровье.

Адрес: 692890, Приморский край, с. Сокольчи Лазовского р-на. Сухенькому Владимиру Ивановичу.

ЕЩЕ РАЗ О КОРНЕ ДИОСКОРЕИ

После публикации моего письма «Диоскореи у нас навалом» в вестнике № 8 меня буквально завалили откликами. И все просят выслать корень диоскореи побыстрее. К сожалению, побыстрее не получится по ряду причин. Во-первых, заготавливать корень диоскореи — дело трудоемкое. Его нужно тщательно просушить, иначе он почернеет и станет непригодным к употреблению. Я один, у меня нет помощницы — и в этом вторая причина. Почта от нашего села далеко. Три раза в неделю почтальон ездит в райцентр и отвозит всю корреспонденцию, оттого и цены на почтовые услуги у нас на 5% выше. Ну, и, наконец, я про-

Я очень занятой человек. Сейчас полевой сезон. Я захожу из дома в семь часов и возвращаюсь в девять. Сплю по 3-4 часа, а потом отвечаю на письма. Есть и другие проблемы — после катаракты у меня очень плохое зрение и к тому же с деньгами трудновато, как говорится, «мелких нет, а крупные и не водились». В селе у нас расчеты бартерные. Деньги-то откуда у людей?

Но рано или поздно отвечу всем, кто мне прислал письма. И в первую очередь тем, кто выслал деньги. Не волнуйтесь. Получите все.

Многие спрашивают меня о применении корня. Могу поделиться только собственным опытом.

Я беру 2-литровую банку, наливаю в нее три бутылки водки, кладу 7,5 столовых ложек измельченного корня и ставлю банку на 10 дней в сервант, в темный уголок. Начинаю прием настойки первую неделю с одной чайной ложки, добавляя ее в чай или кофе, раза 3-4 в день. Вторую неделю добавляю по 2 чайные ложки, третью — по три. И так — до пяти и с пятью чайными ложками допиваю все содержимое банки. Потом делаю перерыв на месяц. И повторяю снова, но начинаю прием не с одной ложки, а сразу с пяти, пятью же и заканчиваю.

И еще мне хотелось бы дать читателям вестника совет. Я учился в институте на спортивном факультете и хорошо знаю, какую пользу дает бег трусцой. Собственно, в этом я убедился еще в детстве, когда, будучи ребенком, жил в Германии, где заболел бронхитом. Когда отца перевели в Киев, я лечился в трех санаториях, в школе был освобожден от физкультуры, но все эти меры не принесли никаких результатов. Тайком от родителей я записался в детскую спортивную школу в секцию легкой атлетики. Бегал зимой по снегу в офицерских ботинках. Ноги стирал в кровь, но зато весной после обследования лечащий врач сказал, что у меня легкие, как у новорожденного. Думаю, бег полезен всем. По крайней мере я продолжаю

бегать до сих пор. Утром вышел из дома, прошелся немного для разминки и побегал трусцой. Бегу строго по самочувствию. Появилось чувство дискомфорта — перехожу на шаг, потом опять на бег и так далее. Дома выполняю легкую гимнастику, потом можно минут 15 полежать, чтобы ноги были чуть выше головы, расслабиться. Если вы проведете в таком режиме хотя бы месяц, то почувствуете себя совершенно другим человеком и просто не сможете без бега жить.

И в заключение у меня просьба к читателям. Мой друг лесничий нашел у нас в лесу моралов корень. Я прочитал об этом корне в справочнике. Там написано, что «моралов корень (ликбезия фиолетовая) поднимает тонус, излечивает импотенцию и алкоголизм». А как применять — не написано. Я, конечно, разработал свою методику, но, может, кто-то из читателей вестника «ЗОЖ» тоже поделится своими знаниями? Буду ждать писем.

Адрес: 692890, Приморский край, Лазовский р-н, с. Сокольчи. Сухенькому Владимиру Ивановичу.

«ЗОЖ»: Тут у нас с этой диоскореей смех, да и только. Одна женщина прислала нам жалобу на Сухенького, мол, обманщик и жулик, отправила ему деньги — и ни ответа, ни привета. Мы, вспоминая наши прежние истории с обманщиками разного рода — к сожалению, среди читателей «ЗОЖ» есть и такие, — уже собрались было дать Сухенькому отповедь, как получили второе письмо от этой женщины, в котором она сообщает, что коленопреклоненно просит прощения у вестника и в первую очередь у Владимира Ивановича, ибо следом за письмом пришел и пакет с корнем. «В наказании за нетерпение у меня заболели печень и желчный пузырь», — пишет жалобница. А женщины Вот так-то. Будьте терпеливы. А женщи-

...мнившейся
...и желчный
...ую реко.
...друзья, проб.
...серьезная. Ми
...Сегодня о
...объявлений
...сидиции, мы не
...очень просим
...быть чест
...читателей
...далеко не в
...рассьбы. Тем б

БОЛ

Итак, я по
...ения, беспор
...битого двух
...проблему здо
...вас беспоко
...как они выг
...Но сейча
...лезни, с кот
...ют заслужо
...Федерации
...нута в при
...дят... Бли
...показыват
...удается. С
...и ред

не, усомнившейся в честности Сухенького, пеночку и желчный пузырь советуем подлечить с помощью рекомендаций в вестнике. А вообще, друзья, проблема остается, и она довольно серьезная. Мы бесплатно публикуем объявления. Сегодня отдали им целую полосу. И еще куча объявлений ждет своей очереди. Верные традиции, мы не берем за этот «жанр» деньги, но очень просим читателей, авторов объявлений, быть честными и пунктуальными. Правда, читателей теперь у нас — огромная армия, и далеко не всегда можно ответить на все просьбы. Тем более быстро.

РАЗНОЕ

БОЛЬНЫЕ... КТО ОНИ ТАКИЕ?

Итак, я подошел к черте старости. Дохлый с рождения, беспощадно битый судьбой. Кстати, «за одного битого двух небитых дают». Исследовав и реализовав проблему здоровье—болезнь, я на вопрос врачей: «Что вас беспокоит?» — всегда отвечаю: «Ничто» (забыл, как они выглядят, эти врачи).

Но сейчас речь о тех больных и набирающих болезни, с которыми я соприкасался в жизни. Они болеют заслуженно. «Заслуженные больные Российской Федерации!» Напрочь лишённые пытливости проникнуть в природу своей болезни. Смотрят в книгу, видят... Ближним своим я вынужден порой с руганью доказывать то, что ясно здравому смыслу. Кое-что удается. О дальних не говорю. Люди все амбициозны, и редкий гость у меня дома, кто расспросит, попросит совета.

Несколько лет я «курпировал» одну семью. Весной умерла мать семейства, болезненный сын на мою инициативу реагирует сдержанно: не позвонит, не придет, не спросит. Последний раз дал ему книгу замечательную — «Живая пища» Энн Уэйгр. После прочтения, а скорее беглого просмотра, вопрос был один: «А что тут нового, кроме зелени пшеницы?» Воистину «имеющий уши да услышит», «кому не дано, отнимется у того и последнее». Здоровье в том числе.

Здоровье нужно государству в его выживании. Сейчас, когда на это махнули рукой (спасайся, кто может!), начался мор людей, зверей и озверение. Однако и «старая» советская медицина была полна идиотизма. Вот «Справочник по диетологии». Автор — покойный академик А. А. Покровский и прочие профессора. «Примерное однодневное меню...» Шестиразовое питание (!). Блюда: пудинг творожный, мусс из кураги, бифштекс жареный с овощами, отварная рыба, запеченная с картофелем, бульон с пельменями, творог кальцинированный, мусс из фруктов, рыба фаршированная, паста крыля под маринадом и тому подобное. И это для «рядового» советского человека!

Кто мог бегать по очередям и по базарам? Кто мог целый день не отходить от плиты? И сколько часов у больного уйдет на 6-разовое питание! А если дети! А работа!.. По сути, эти рекомендации циничны, и врачи госслужбы заслуженно получают проклятия больных. Все закономерно: как народ заслуживает своих правителей, так и больные — врачей. Исключения лишь подтверждают правила. Ибо больные — это биологический утиль, «брак», следствие отбора, который пыталась «гуманизмом» — «счастьем для всех» нейтрализовать 70 лет. Это как натянутая резина — ныне она лопнула.

Да, я против лечения больных (имею в виду бытовые хронические болезни терапевтических отделений), «ибо не пришивают новых заплат к ветхой

одежде». Я за профилактику, за предупреждение, обязательное просвещение паствы, как воинской повинности. Но посмотрите на наших вождей («рыба тухнет с головы») и царей. Начиная с Петра Первого, все цари были больны и уходили из жизни преждевременно. И сегодня — тоже.

Вывод: «Человек, помоги себе сам!» Сегодня одна женщина, которую я считал интеллигентной, сказала мне: «Я больше недели не смогла питаться проросшей пшеницей...» А я питаюсь проросшей пшеницей и ей подобными по «живости» продуктами десятилетия. О чем это говорит в случае с женщиной? О том, что животная чувственная природа («Врата ада», по Писанию) превалирует над разумной, да и всех людей можно аттестовать по рейтингу здравости и разумности, много разумности, много радости, счастья. И наоборот. Вестник «ЗОЖ», затюканный роскошными и другими попизданиями, подобен тому камню, который отвергли строители, но ставший во главе храма. Входите в него, познавайте. Это и есть ваше спасение.

Адрес: 361101, КБР, Майский, Октябрьское, Урванская, д. 1. Шемшединову С. С.

«ЗОЖ»: Шемшединов (к сожалению, кроме С. С., нет никаких других данных) прислал нам несколько писем. Все они были весьма интересны, но и путанные весьма тоже. Приходилось с трудом продираться сквозь бесконечное море цитат, утопать в рифмах и размышлять над смыслом сказанного. Поэтому те письма не увидели свет. И нынешнее послание «Больные... кто они» тоже не самое светлое. Но это уже решаемый кроссворд. Его мы и опубликовали на суд читателей, хотя, конечно же, у кого-то он вызовет и раздражение, и возмущение. Но когда ты из мешка читательских писем достанешь чье-то, где названы 20 диагнозов, из кото-

рых половина смертельна, а половина неизлечима, человек долго рассказывает при этом о походах по врачам и больницам, утверждая, что медицина ему не помогла, а затем наивно вопиет, обращаясь к читателям, что ему делать, подскажите и помогите, невольно занимая позицию С. С. Шемшединова. Хочется возопить: «Но мы же говорим об этом постоянно!», «Мы же приводим десятки примеров!», «Мы же говорим: начните танцевать от печки, хоть с чего-нибудь!», «Сделайте хоть какой-то шаг к перемене в своей жизни, и это уже будет началом!». Но нет, проще обратиться к читателям. Авось, кто-то посоветует таблетку, которой нет. Одним словом, больше читайте, больше думайте, больше надейтесь на себя, нежели на дядю и даже официальную медицину. Большинству населения она сегодня не по карману, равно как и лекарства.

С ПЕСНЕЙ ПО ЖИЗНИ

Недавно по совету милой женщины я встретила с вестником. Здесь есть все: духовный мир, научные и народные советы. Спасибо вам, что вы есть. Я как бы автоматически вошла в ваш коллектив, как будто уже знакома со всеми вами давным-давно. Я прочтала первую газету со статьей С. Шемшединова (№ 1 за 1999 г.) о самоисцелении песнетерапией. Читая ее, я анализировала свою жизнь и пришла к выводу, что на протяжении ее исцеляюсь песней — и в часы тревоги, и в часы радости.

Любовь к песне мне передавалась от моих родителей, которые всегда совмещали свой труд с песней. Они засиживались за работой долго по вечерам: отец за швейной машинкой, так как шил на дому людям одежду, мать прядла нитки на прялке. Чтобы не уснуть, они

тихонечко дуэтом напевали мелодичные народные песни. А мы, шестеро детишек, засыпали под эту нежную колыбельную, которая во сне «впиталась» в наши маленькие головки на всю оставшуюся жизнь.

Да, с песней человек счастливей. Я пела, кажется, с рождения и поняла — для исцеления. Когда случилось в жизни горе, я тоже пела, но в миноре, потом переходила на мажор и вот пою до сих пор, хотя мне уже 57.

Пришло время продолжить песню, начатую Шемшединовым:

Я люблю тебя, жизнь,
ты дарована Богом с рожденья.
И девиз мой: «Держись!»,
чтобы жить и любить без сомненья.
Я люблю тебя, жизнь, —
продолженье мое и начало.
Будь со мной, веселись,
ты всегда во мне песней звучала.
Я люблю тебя, жизнь,
ты тропинка моя и дорога,
И шаги, что пошли
от родимого с детства порога.
Я иду и пою, и в потомках я жить продолжаю.
Я люблю тебя, жизнь,
быть получше тебе пожелаю.

Новый год только начался, а по восточному календарю еще только приближается. Поэтому:

Хочу поздравить всех вас с Новым годом
И крепкого здоровья пожелать.
С таким оптимистическим народом
Беду любую можно обуздать.
Пускай не гаснет в сердце вашем вера,
И музыка надежды пусть звучит,
Пусть в вашу жизнь придет здоровья пра,
Болезнь от добрых мыслей замоттит.

Пусть в небе ветер тучи разгоняет —
Святое солнце засияет вновь,
Пусть сбудется, что каждый пожелает,
Да будут с вами счастье и любовь!
А дружба «ЗОЖа» пусть не угасает,
Горите, беспокойные сердца.
Общение здоровью помогает,
Так будем, братицы, вместе до конца!

А еще вы давали много советов от бессонницы.

Когда я привлекаю сон, а в голове — хаос,
Все мысли лезут в унисон и спать мешают мне.
Я успокоить их спешу, тайком уговорить,
Спокойным тихим шепотком скорей уговорить:
«Собирайтесь, мои мысли, в сундучок,
Закрывайтесь на серебряный крючок,
Засыпайте, словно дети, до утра,
Просыпайтесь, когда мне вставать пора».

Прошептываешь два-три раза, мысли успокаиваются, и я спокойно засыпаю. Не верите — попробуйте и вы, можно в прозе, не в стихах — помогает.

Адрес: 346330, Ростовская обл., г. Донецк, 3-й микрорайон, д. 6, кв. 61. Сороке Анне Прокофьевне.

ПО ПОВОДУ РУБРИКИ «ОТЗОВИТЕСЬ!»

В предновогоднем № 24 прочитала рубрику «Отзовитесь». Если там новички «ЗОЖ», то нет вопросов, но у меня сомнение, что только они! Подозреваю, что «ЗОЖ» читают, как роман: одним глазом в вестник, а другим — в телевизор, тут же забывая, о чем читали. Кто хочет себе здоровья, тот читает «ЗОЖ» с карандашом в одной руке и амбарной книжкой — в другой. Не пропускайте ни одного словечка, ни одной строчки. В записи вносите нару слов и но-

мер страницы, где упомянуто о болезни или о рецепте. Таким образом, у вас создастся каталог о каждом номере «ЗОЖ». В конце года вы удивитесь, сколько у вас новостей по здоровью, болезням и их лечению. Вы быстро разыщете нужные вам сведения, когда это потребуется. Бывалые зожевцы, я думаю, так и делают.

Теперь об «отзовистах», если их интересуют мои советы:

1. Из чемодана с таблетками достать йод, остальное отнести в мусорный ящик.

2. Не останавливаться, не переводить деньги, проходя мимо аптечного ларька. Не в заботе о нас их развелось, как и винных!

3. Телевизор подарите врагу.

4. Встречаясь с врачами, относитесь к ним ласково и внимательно, они у нас самые больные в мире, они не ведают, что творят, когда посылают нас в аптеку, — нищие пособники аптечных мультимиллионеров.

5. Кто хочет лечить какую-либо болезнь — пусть на первый случай прочистит зашлакованную печень, почки, кишечник. О чистках не знает только ленивый. О них пишется прекрасно у Надежды Семеновой, у Ирины Васильевой, да и чуть ли не в каждом вестнике.

Проведете чистки, сядьте хотя бы на диету при лечении рака по методике Шевченко.

Вы скажете, что же есть, когда ничего нельзя? Кто захочет поправиться, обнаружит, что остается богатый выбор круп, бобовых, фруктов, овощей, трав... Надо только хотеть.

Теперь среди других трав возьмем «российский женьшень» — чистотел. Почитайте, познакомьтесь поближе с этой чудо-травой.

Из многих болезней упомяну псориаз, красную волчанку, кожный туберкулез, рак, рубцы после инфаркта и инсульта, желчный пузырь, полипы прямой кишки, песок и камни, астму, грудную жабу, водянку, эн-

лепсию, фиброму, эрозию — и нет конца возможностям этой травы.

А недавние публикации о лопухе? Что презреннее и дешевле можно себе представить? А вот поди ж ты — надежный друг под рукой сидит бесплатно, а мы хотим за деньги свое здоровье искалечить в аптеке. И так на каждом шагу.

В «Отзовитесь» поставлен вопрос: как лечить трофическую язву? Один из способов: насыпать на нее сухой прополис и закрепить легким бинтом.

Остеопорозники, хлебайте луковый суп Бройса!

Все, что связано с кожей и со зрением, зависит от печени, укрепляйте ее травами, ешьте блюда из печени, посидите на диете Шевченко месяц хотя бы, и вы увидите, как изменится ваше здоровье.

Спрашивают о кисте яичника. Ведь было же в «ЗОЖ»: накладывать глину и лопух 2 месяца. Если хотите усилить влияние, пейте этот же лопух ежедневно и глину по 20 граммов. В школе здоровья Надежды Семеновой пьют белый каолин, а мы с мужем пьем красную и тоже довольны.

Или как избавиться от детского дисбактериоза. Кормите проще, давайте черный хлеб с чесночком, редькой, высыпьте перед ребенком угли, глину — пусть перемажется весь и все перепробует. Это мы утратили инстинкты, а у детей они еще в порядке. Одна молодая мамаша в ужасе позволила погрызть все эти прелести по моему наущению своему чаду, и ничего, даже лишний раз на горшок не сел.

Смелее возвращайтесь к природе, будьте решительнее и самостоятельнее.

О легочниках, страдающих удушливым кашлем, могу сказать следующее. Одна излеченная женщина, которая дулилась кашлем несколько лет, сообщила следующий рецепт:

берется 21 чищенный лимон и 9 сырых яиц. Среди размятых лимонов укладываются эти яйца, ставятся

на неделю в темное теплое место в 3-литровой банке. Скорлупка с яиц растворяется, сами яички в плечке используются по назначению. Сливаются сок 1 ли опять ставится на неделю в это же теплое темное место. Тогда пьется по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды, заедается 1 столовой ложкой козьего жира и немного меда.

По-видимому, не все смогут достать козий жир, можно подобрать приемлемый. Она сказала, что излечилась с одной банки сока, хотя рекомендовалось их три.

В «ЗОЖ» есть все обо всем. Надо потрудиться и найти. На каждую болезнь — несколько способов излечения. Можно выбрать, что вам подходит. Самое главное заболевание наших людей — это неверие в себя, а оракулы нас уже далеко завели.

На переписку с отдельными людьми у меня физически нет времени, в доме завелся рак с папиросой. По методике Н. Шевченко лечиться не можем, потому что есть склонность к нарушению режима — приходится пользоваться окольными путями, что много сложнее. Не знаю, на чем мы остановимся.

Наблюдая теперь борьбу с раком, я понимаю, что человек постепенно своей варварской жизнью входит в болезнь и так же, дважды постепенно, должен из нее выходить. Теперь я точно знаю, что мы потенциальные пациенты рака: разрушаем иммунитет неправильным питанием, жизнью без должного движения, бдением у телевизора и компьютера.

Ваша А. У.

«ЗОЖ»: Вот так вот: А. У., Пермь, и все. Ау, А. У.!.. Но мы понимаем автора: сегодня, когда вестник печатается огромным тиражом, дать адрес — это значит вызвать на себя обвал писем и принять чужую боль. Когда хватает и своей — это непомерный груз.

Что касается «отзовистов», как называет

их А. У., тут много сложного и спорного. Конечно, многие читатели нещадно и беспардонно эксплуатируют вестник и наши силы. «Люди добрые, помогите! Как избавиться от псориаза?!» Разумеется, если мы опубликуем сей вопль о помощи, люди откликнутся, пришлют рецепты... Но все они или большинство их уже опубликованы в нашем вестнике. Надо только поискать, полистать страницы, приложить, то есть, силы.

ЧТОБЫ НЕ ОКАЗАЛОСЬ ПОЗДНО, ИЛИ ОТВЕТ А.У. («ЗОЖ» № 134)

Прочитал в вестнике № 2 (134) за 1999 год письмо некой А. У. «По поводу рубрики «Отзовитесь» и немного расстроился. И за автора письма, и за людей, которым это письмо адресовано. За А. У. потому, что она и не пытается понять тех, кому дает советы, и помочь в том, что советует. «Уметь читать и работать с текстом» — этот навык нужно формировать. Нельзя уметь все. Один умеет собирать лекарственные травы, другой — формировать амбарные книги, что, кстати, является частью умения работы с текстом. А. У. советует «не пропускать ни одной строчки» при чтении вестника. Так почему же она, рекомендуя уринотерапию для «твердолобых», не заметила про нее и таких строк «...Так долечилась уринотерапией (больше года чистилась, натиралась, пила, делала ванны), что встать не могла, покрылась красными пятнами, которые болели, зудели...», опубликованных в № 21 (129) за 1998 год на стр. 14.

Мне, между прочим, нетрудно было найти эту выписку из письма Александры Харитоновны Колмаковой из поселка Ванино Хабаровского края, которое так и называлось «Уринотерапия мне не помогла». Я составил для себя путеводитель по «ЗОЖ» по по-

полугодиям за 1998 год и безо всякого труда нахожу то, что мне надо. Рецепты из «ЗОЖ» с 1992 по 1997 годы — по питанию, профилактике и лечению болезней — тоже собраны у меня в отдельную тетрадь. «Путеводитель» по «ЗОЖ»-98 я раздал друзьям и могу выслать всем желающим — и за первое полугодие, и за второе. Недорого. Возьму деньги только за стоимость пересылки и расходные материалы.

Сейчас вышло много книг и различных печатных изданий по оздоровлению. Всех не охватишь. «ЗОЖ» же по сравнению с ними ценен тем, что в нем ведется живая работа с людьми. Я, например, отдаю предпочтение только тем предлагаемым в нем рецептам, которые не просто где-то вычитаны, а апробированы на собственном опыте. Что касается моего личного опыта и опыта моих знакомых, то могу сказать, что мы убедились в действенности таких рецептов, взятых из вестника, как водка с полынью против гриппа («ЗОЖ» № 1, 1992 г., стр. 5), чистка суставов с помощью риса («ЗОЖ» № 7, 1997 г., стр. 14), черная редька с сахаром против сильного кашля («ЗОЖ» № 1, 1992 г., стр. 5), прополис с оливковым маслом против простатита («ЗОЖ» № 13, 1997 г., стр. 11) и других. Знаю народное средство от бородавок — оно не из «ЗОЖ», — которое подсказала одна бабуля из Малой Вруты, что под Санкт-Петербургом. Место, усыпанное бородавками, надо потереть о потную лошадь. В отличие от многих других именно оно помогло в моем случае.

Ну, и в заключение хотел бы сказать следующее. Мне кажется, следование принципам здорового образа жизни — это одно из проявлений внутренней работы над собой. Ежели кто ленив, слаб духом и остановился в этой работе, болезни заставят вновь вернуться к ней — как минимум побегать по докторам и по аптекам. Только иногда это бывает поздно.

Адрес: 191002, Санкт-Петербург, ул. Рубинштейна, д. 23, кв. 137. Кудряшову Сергею Владимировичу.

КЛУБ «ЗОЖ»

МЫ ВСЕ – ОДНА СЕМЬЯ

Почти год назад я обратился в редакцию с просьбой напечатать мое письмо по поводу лечения облитерирующего энтерита. Вы это сделали в № 3 и 5 за 1998 г. За истекший период я получил порядка 60 писем. От самого Хабаровска до Украины они летели ко мне, чтобы сообщить необходимую информацию. Весной, после зимних холодов (а это бич для меня), я был согрет теплом этих писем, в каждое из которых написавшие вложили частичку своего сердца. Когда я приходил на почту и получал сразу по 5-6 писем, моему восторгу не было предела. А душу и сердце охватывали радость и надежда! Это надо почувствовать! Сейчас я, видимо, навсегда связал свою жизнь с вестником.

В свою очередь, я старался по возможности отвечать на эти письма и, где возможно, посоветовать хоть что-то. Осенью пошли письма-просьбы по поводу моего заболевания, и я уже не мог молчать. Приходилось писать длинные ответы, так как люди ждали помощи. В такие часы моя кухня превращалась в филиал редакции, и мой рабочий день кончался далеко за полночь.

Став зожевцем, я словно подчинился какому-то неписаному правилу: все мы — единая семья, и судьба каждого члена этой семьи небезразлична и не безынтересна; ни один крик о помощи не должен оставаться без внимания.

У себя в городе я познакомился с женщиной — инвалидом I группы с рассеянным склерозом. Оказываю ей всяческую поддержку. И где бы я ни был — от

радужного до Н. Новгорода (там проживает моя сестра, которой в марте удалили грудь в онкодиспансере, и это был очередной удар судьбы), я раскрыл людям глаза на полезность вестника «ЗОЖ».

А насколько люди преданы газете! Мне женщина из Иркутской области прислала письмо. Она пишет, что, не имея денег выписать вестник, берет его у знакомых и каждую строчку переписывает. А сила взаимовыручки?! Я получил письмо из Санкт-Петербурга от инвалида 1-й группы, страдающего энцефалитом и почти парализованного. Он писал письмо стоя, левой рукой о лечении пчелами и укусами муравьев, о Залмановских ваннах и прочем на целых трех листах!

По осени приобрел книгу целителя из Латвии Валерия Ерофеева «Уринотерапия». В ней, помимо оригинальных способов лечения уриной, он описывает еще и 20 уникальных методов оздоровления. Эту книгу буквально штудирую.

А благодаря письму из Кирова я заочно познакомился с Владимиром Васильевичем Коноваловым, кандидатом медицинских наук, известным врачом, экстрасенсом, диагностиком по радужной оболочке глаза, знатоком восточной медицины. Я прочитал его книгу «Совсем другая медицина». Она тоже произвела на меня большое впечатление.

Сам я пока не имею каких бы то ни было сдвигов в лечении. Но тем не менее благодаря письмам у меня появилась надежда на выздоровление, и я себя не считаю обреченным. А это уже что-то значит.

При лечении возлагаю надежды на аппарат Фролова, Залмановские белые скипидарные ванны, на ходьбу, бег, очищение и голодание. Прочитал брошюру Шевченко «Рак. Беснадежных больных нет!». Понял, это также для меня. Но, не перепробовав всего, методу Шевченко пока оставил в резерве.

Кстати, системный подход к лечению у Коновалова в чем-то схож с методикой Шевченко. Коновалов на-

чиняет лечение заболевания с диагностики организма в целом и, выявив отклонения в работе каких-либо органов, начинает лечение именно этих органов — и выздоровление неминуемо. Так, при лечении глаз он вообще не прописывает глазных капель, а может лечить печень, в результате болезни которой страдают глаза. Вот и методика Шевченко активно налаживает работу всех ослабленных органов, и человеческий организм начинает бороться с болезнью.

Адрес: 601462, Владимирская обл., Гороховецкий р-н, т/п «Большое». Субботину М. С.

В НАШЕЙ ГРУППЕ — ДУХ ВЕСТНИКА

Хотела бы поблагодарить вас за помощь в создании клуба «ЗОЖ» в Томске. Полгода назад вы опубликовали мое письмо, в котором я предлагала объединиться всем зожевцам нашего города. К сожалению, откликнулось не так уж и много томичей, хотя вестник в городе получают по подписке многие.

Но мы, слава Богу, родились и существуем уже полгода. Поэтому еще раз предлагаю: кто желает, присоединяйтесь к нам. Собираемся мы два раза в месяц по воскресеньям. Встречались даже и летом, несмотря на садово-огородные проблемы. В группе пока 10-15 человек, люди в основном пенсионного возраста. Мы общаемся, делимся опытом, помогаем друг другу и набираемся уму-разуму.

Дружественный и семейный дух вестника распространился и на нашу группу. Это отметили даже не мы, а гости, которые побывали на наших занятиях. Мы подружились с Центром валеологии Томска. Члены этого клуба приходят к нам со своими беседами. Опыта клубной работы у нас, конечно же, пока не накопилось. Живем по пугуници и, конечно же, хотелось бы получить подсказку, поддержку. Подозреваю, что клубы «ЗОЖ» есть и в других городах. Мо-

жет быть, есть смысл организовать переключку таких клубов, переписываться, делиться опытом. Будем благодарны всем, кто откликнется на наш призыв.

В заключение хотелось бы пожелать всем зожсв-цам больших надежд, терпения, мужества, душевной чистоты, добрых мыслей, хороших начинаний и, конечно же, здоровья.

Адрес: 634021, Томск, пр. Фрунзе, д. 220, кв. 22. Леоновой Эмме Александровне. Телефон: 63-47-75. Можно позвонить и по другому номеру: 72-70-17 (Наталья Николаевна).

МЫ С ЖЕНОЙ ИЩЕМ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

С «ЗОЖ» дружу давно, с «Советского спорта», когда там печатались странички «Здорового образа жизни». Еще в те годы много взял на вооружение. Например, у нас в семье никто — ни я, ни жена, ни 13-летний сын — не ест мяса. Мы с женой не пьем и молоко. Летом налегаем на овощи и фрукты. А лечимся народными методами. Простуду, например, изгоняем при помощи 150 г водки с перцем или жареным сахаром на ночь. Никто в семье не курит, выпиваем по праздникам.

Каждое утро жена полоскает рот отваром трав: тысячелистник, шалфей и ромашка. Я же по привычке уже 10 лет по утрам сосу подсолнечное масло, а потом прополаскиваю рот теплой водой с одной чайной ложкой поваренной соли и 1/2 ложки соды на стакан. Этот процесс дошел почти до автоматизма. Во время сосания масла я занимаюсь домашними делами: готовлю сына к школе, привожу свою одежду в порядок, накрываю стол к завтраку, разогреваю кашу, переворачиваю настенный календарь и прочее. Успеваю все это за 20 минут, пока держу во рту масло. Кстати, если побаливает горло, то в воду для полоскания до

бавляю еще и 2-3 капли настойки йода. Эффект от этой процедуры очень велик. Очищается ротовая полость, горло, которое у меня почти никогда не болит. Вся процедура занимает всего 30 минут. После чего еще 5 минут чищу зубы.

Жена тем временем делает гимнастику. Она выполняет пять ритуальных упражнений Питера Келдера и упражнения на растяжение позвоночника. Потом она провожает сына в школу, а я занимаю ее место на паласе. Несколько упражнений с отягощениями, прохладный душ, завтрак — и мы идем пешочком на работу. Но порознь, потому что я хожу быстро и километр преодолеваю за 15 минут, а она медленно. Зато обратно не спеша идем под руку. Гуляем.

Есть у меня и еще одна «спутница жизни». Я-таки нажил себе болячку — язву 12-перстной кишки. Причина, уверен, в стрессах современной жизни, которые плотным кольцом окружают, наверное, каждого человека. Она у меня уже лет 15. Я понял, что вылечить ее полностью невозможно, но «заглушить» — вот моя заветная мечта. Может, кто из «коллег» по несчастью что-то посоветует в этом направлении? А вообще-то пишу не для этого. Наша семья — нам с женой по 44 года — ищет единомышленников — такие же семьи, которые стремятся к общению и исповедуют принципы ЗОЖ. Напишите нам. Будем очень благодарны всем.

Адрес: 432072, Ульяновск, б-р Пензенский, д. 7, кв. 55. Марулиным Саше и Нине.

БОЛЬШЕ КЛУБОВ — МЕНЬШЕ ОДИНОКИХ

Здравствуйте, дорогие друзья, читатели «ЗОЖ». В основном, думаю, пишут в вестник те, кто чувствует себя одиноко. Но ведь проблему одиночества можно решить, объединившись в клубы. Я решила расска-

звать вам о клубе «Здоровье», который был создан при нашей библиотеке еще в 1992 году и до сих пор живет. Я сама работаю в этой библиотеке много лет. Однажды заметила, что наши читатели довольно часто интересуются народной медициной, различными системами оздоровления. Это наблюдение подтолкнуло к идее создания клуба. Придумали девиз: «За исцелением — к природе». Сформировали цель: «Пропаганда здорового образа жизни и народной медицины». Я написала объявление в нашу местную газету «Кировец», и по определенным дням месяца люди стали собираться на огонек. Руководство Центральной библиотеки — мы — ее филиал № 1 — с пониманием отнеслось к событию. Пригласили в наш клуб медицинских работников. Одно время душой клуба была Александра Дмитриевна Анисимова (светлая ей память). Она хорошо разбиралась в вопросах народной медицины, и ее авторитет привлек новых поклонников. А какие замечательные люди объединились под знаменем клуба «Здоровье»! Оптимисты, жизнелюбы.

Через устную рекламу вестника «ЗОЖ» жители небольшого провинциального городка узнали о нем, а члены нашего клуба сыграли важную роль в пропаганде вестника — многим захотелось иметь эту газету в своей семье. И несмотря на финансовые затруднения, каждый пятый читатель нашей библиотеки — подписчик вестника «ЗОЖ». Нина Федоровна Мишганова, например, следуя советам вестника, вытащила себя из пучины болезней и сейчас стала активным пропагандистом «ЗОЖ» и народной медицины. Николай Тихонович Рожнецов упорным трудом избавился от диабета. Благодаря системе Надежды Семеновой избежала операции на печени Людмила Николаевна Орлова.

В библиотеке, которая взяла на себя именно оздоровительное направление и в плане подбора литературы и подписки на различные издания, ведется картотека «Помоги себе сам». Все болезни расписаны

по отдельным карточкам, и там же — где о них можно почитать. В отдельной папке собираем материалы по раку.

В основу работы клуба положена оздоровительная система Порфирия Иванова «Детка». Ей — особое внимание.

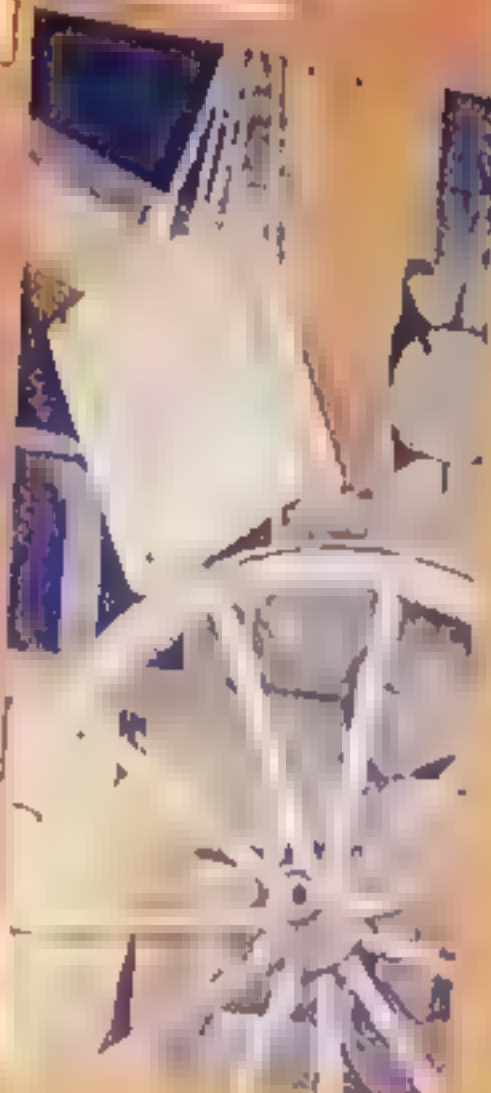
Проводили даже конференцию по «Детке», в которой приняли участие москвичи, последователи Учителя Олег и Надежда Быковы. После нее клуб пополнился единомышленниками, а в городе все чаще и чаще можно было по утрам встретить людей, которые обливались из ведра холодной водой. И это не только члены клуба. В феврале отмечали день рождения Порфирия Иванова. Вышли на природу, облились холодной водой, спели «Гимн», за чашкой чая потом говорили об Учителе. Отмечаем мы и другие праздники — Новый год, 8 Марта. Ездим в лес собирать травы. Словом, рассказывать о нас можно долго. Но если кого-то заинтересует наша работа — пишите. Мы с удовольствием ответим (только просьба вкладывать конверт с обратным адресом).

Адрес: 613020, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Железнодорожная, д. 11. Библиотека, филиал №1. Вахрушевой Галине Ивановне.

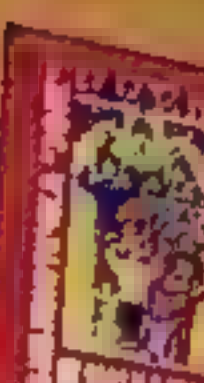
«ЗОЖ»: Мы опубликовали письмо Галины Ивановны главным образом не в качестве информации, хотя она по-своему интересна. Главная цель публикации — подтолкнуть наших читателей к созданию подобных клубов на местах. Помните, что говорил Порфирий Иванов: «Прочитал — хорошо. Главное — делай». Сегодня читатели вестника «ЗОЖ» есть в каждом городе. Объединяйтесь. Поступайте при этом так, как в Кирове-Чепецке. Дайте объявление в местную газету о встрече, объявите об этом по радио. И вперед. Жизнь станет интереснее и разнообразнее.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



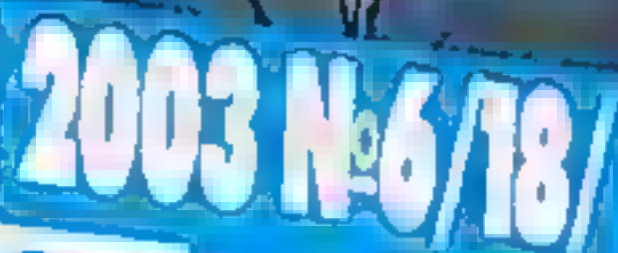
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



ПЛЮС



ЖЕЛТІ АЛҒА



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ПОЛЕЗНЫЕ ОТКРЫТИЯ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА:

- ремонт ЖКТ
- здоровое питание
- H_2O_2 : вопросы и ответы

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге «Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком «Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 19.11.2003 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 250 000 экз. Цена свободная. Заказ № 2530.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: Отдел писем и заказов розницы: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки: (095) 261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91 (факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»». 123007, Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| От редактора | 4 |
| НЕ ВИНИТЕ В СВОИХ БОЛЕЗНЯХ НИКОГО, КРОМЕ САМОГО СЕБЯ | 6 |
| Глава 1 | 6 |
| Механизм работы ЖКТ | 7 |
| Восстановление ЖКТ | 16 |
| Глава 2 | 21 |
| Вода | 21 |
| Растительная пища | 27 |
| Основные правила питания | 28 |
| Глава 3 | 30 |
| Белки | 30 |
| Мясо | 30 |
| Яйца | 31 |
| Углеводы | 32 |
| Хлеб | 32 |
| Картофель | 34 |
| Сахар | 35 |
| Молоко | 37 |
| Глава 4 | 39 |
| Микроэлементы | 39 |
| Витамины | 41 |

| | |
|---|-----|
| глава 5 | 42 |
| Жиры | 42 |
| Питание и голодание | 45 |
| ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА – ПАНАЦЕЯ ХХІ ВЕКА? | 51 |
| ЕЩЕ РАЗ О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА | 64 |
| H_2O_2 – НЕ ПАНАЦЕЯ, НО ВНИМАНИЯ ЗАСЛУЖИВАЕТ | 72 |
| ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА | 80 |
| H_2O_2 – СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ | 85 |
| ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ... НЕПОЛАДОК В ЖКТ | 91 |
| ЛЮБИМЫЙ КОНЕК ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА | 99 |
| ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ПРИЕМУ H_2O_2 НЕТ | 105 |
| ПОПРОБУЕМ ПОДВЕСТИ ИТОГИ | 112 |
| ВАШИ ПИСЬМА СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ: | |
| H_2O_2 РАБОТАЕТ | 119 |

ОТ РЕДАКТОРА

Перед вами последний в этом году выпуск «Предупреждения Плюс» (№ 6, 2003 г.), целиком отданный профессору Ивану Павловичу Неумывакину. Профессор перебил наши планы, а в них была вторая часть лечебника Лосевского, которым мы, как вы помните, открывали уходящий теперь 2003 год. Почему так случилось, спросите вы? Всему виной — прославленная им H_2O_2 . С одной стороны, после публикаций в вестнике «ЗОЖ» в 2002 году мы получили такое количество положительных отзывов о приеме перекиси водорода и благодарностей в адрес «отца» метода, что впору было объявить профессора Неумывакина человеком года, например, в номинации «Здоровый образ жизни». Действительно, если то, что сообщают люди, принимающие H_2O_2 , правда, а сомневаться в этом не приходится, читайте их свидетельства в последней главе, — то найдено удивительное по доступности каждому и весьма широкое по области применения средство избавления, или, по крайней мере, облегчения страданий от многих недугов. При этом нашли-то где?! Под ногами валялось, никому было не нужно! А Иван Павлович подобрал, обтер, понюхал, одобрительно крякнул и объяснил всесторонне и обстоятельнейшим образом, но — что важно — популярно, для чего оно сгодится, как его потреблять, есть ли — нет, противопоказаний, каков механизм действия и так далее.

С другой стороны в наш адрес стали поступать буквально мешки писем с просьбами, мольбами и даже требованиями, повторить публикации этих материалов еще раз. Конечно, вестник «ЗОЖ» будет так или иначе возвращаться к этой теме, но сделать полный обзор всего можно только в рамках «Библиотечки «ЗОЖ», для чего она, собственно, и была предназначена.

Открывает номер серия глав, посвященных разделному питанию и очищению ЖКТ. Профессор твердо стоит на своем — все болезни начинаются с расстройств органов желудочно-кишечного тракта, в котором находится 3/4 всех элементов иммунной системы. Мы заметили, что за 10 лет, а именно столько прошло с момента опубликования в вестнике этих материалов, Иван Павлович ни на йоту не отступился от своих воззрений.

В общем, номер получился цельным, на наш взгляд, интересным и, безусловно, полезным. Правда, есть несколько повторов, касающихся схемы приема H_2O_2 , но в каждом из них имеется какое-либо уточнение, данное профессором — ведь всего сразу не скажешь — и мы посчитали, что повторение в данном случае пойдет на пользу учению.

Желаю вам наилучшего самочувствия — физического и душевного, в наступающем году и, надеюсь, — до новых встреч.

*Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.*

НЕ ВИНИТЕ В СВОИХ БОЛЕЗНЯХ НИКОГО, КРОМЕ САМОГО СЕБЯ

ГЛАВА 1

Итак, смешанное или раздельное питание? Г. Шелтон в своей практической работе так же, как и Семёнова, доказали результативность высказанной И. П. Павловым идеи о раздельном питании, вылечив тысячи людей. После того, как я также стал пропагандировать раздельное питание, «Медицинская газета» в 1989 году предала анафеме меня вместе с Г. Шелтоном. Правда, в августе 1990 года та же газета уже писала о Шелтоне как о великом ученом. Таковы парадоксы нашей системы, и надеюсь, что они в дальнейшем уйдут в прошлое.

И. Мечников утверждал, что главным препятствием долголетию является кишечная интоксикация: вводя животным гнилостные продукты, извлеченные из кишечника человека, он получал у них выраженный склероз аорты. Это явление было названо «кишечной интоксикацией», которой способствуют малоподвижный образ жизни, питание рафинированными мясными, молочными продуктами, недостаток в питании растительной пищи.

Для того, чтобы проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. Примите 1—2 столовые ложки свекольного сока (пусть он

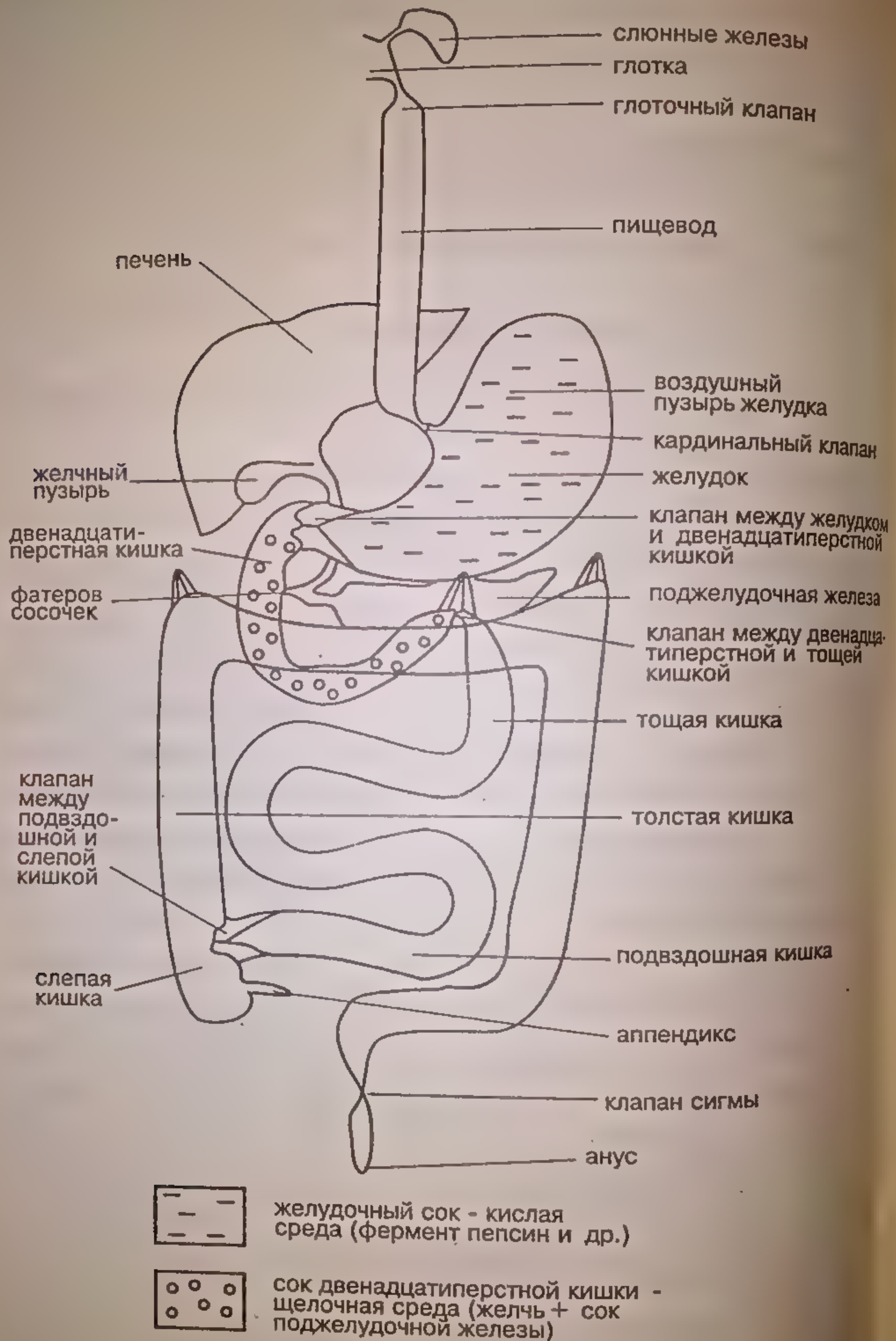
отстоится 1,5–2 часа), и если урина после этого окрасится в бурый цвет, это означает, что ваш кишечник перестал выполнять свои детоксикационные функции, и продукты распада, токсины попадают через печень, которая также выходит из строя, в почки, в кровь, отравляя организм в целом.

Механизм работы ЖКТ

Вкратце разберем механизм работы и физиологию желудочно-кишечного тракта.

Если схематично разрезать стенку кишечника, то она выглядит так. Снаружи кишечника находится серозная оболочка, под которой циркулярный и продольный слой мышц, затем подслизистая, где проходят кровеносные и лимфатические сосуды, и слизистая оболочка. Общая длина тонкого кишечника до 6 метров, и движение по ней пищи занимает 4–6 часов; толстого — около 2 метров, а пища задерживается до 18–20 часов (в норме). За сутки желудочно-кишечный тракт вырабатывает около 10 литров сока: в ротовой полости слюны 2 литра, в желудке 1,5–2 литра, желчи — 1–2 литра, поджелудочной железы — 1 литр, тонкий кишечник — 2 литра, а выделяется всего до 150 мл.

Слизистая кишечника имеет до 4 тысяч выростов, где расположены микроворсинки, которых в 1 кв. мм находится до 100 миллионов. Эти ворсинки вместе со слизистой оболочкой кишечника имеют общую площадь около 5 кв. м, благодаря чему здесь и происходит превращение одних веществ в другие, так называемый холодный термоядерный синтез. Именно здесь происходит полостное и мембранное пищеварение (А. Уголев). Здесь же находятся клетки, синтезирующие и выделяющие гормоны, являющиеся как бы дублером гормональной системы человека. Микроворсинки, в свою очередь, покрыты гликокалик-



Ориентировочная схема ЖКТ, взятая из книги Б.В. Болотова «Здоровье человека в нездоровом мире»

сом, продуктом жизнедеятельности кишечных стенок — энтероцитов. Гликокаликс и микроворсинки выполняют функции барьера и в норме препятствуют или снижают поступление в организм токсинов, в том числе и аллергенов. Именно здесь лежит первопричина аллергических расстройств. Бедность микрофлоры желудка, 12-перстной кишки и тонкого кишечника объясняется антибактериальными свойствами желудочного сока и слизистой оболочки тонкой кишки.

При заболеваниях тонкой кишки микрофлора из толстого кишечника перемещается в тонкий и даже дальше, что в целом еще больше усугубляет патологический процесс. В толстом кишечнике обитает до 500 видов различных бактерий. Именно здесь происходит синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов и другие процессы. В толстом кишечнике происходят процессы всасывания, реабсорбции микроэлементов, витаминов, электролитов, глюкозы и других веществ.

Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группой латвийских ученых было доказано, что при гниении белков в толстом кишечнике образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. При отсутствии фермента уреказы, вырабатываемого кишечником, мочева кислота не превращается в мочевину, а это одна из причин развития остеохондроза. Для нормальной работы толстого кишечника необходимы пищевые волокна и слабокислая среда.

Большая заслуга академика А. М. Уголева в том, что он внес существенные коррективы в систему пи-

тания, в частности, сказал о роли клетчатки и так называемых балластных веществ в формировании микробной флоры кишечника, полостного и мембранного пищеварения. Наше здравоохранение, в течение десятилетий проповедующее сбалансированное питание (сколько расходовали, столько и оприходовали), фактически сделало людей больными только из-за того, что из пищи исключались балластные вещества, а рафинированные продукты, как мономерная пища, не требовали значительной работы желудочно-кишечного тракта. Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни — это в первую очередь отсутствие в пище клетчатки, а рафинированные продукты практически выключают мембранное и полостное пищеварение, которое не работает уже как средство защиты от вредных веществ, не говоря уже о том, что при этом значительно снижаются нагрузки на ферментные системы, и они тоже выводятся из строя.

Вот почему диетическая пища, используемая длительное время, также вредна. Толстая кишка многофункциональная, ее задача эвакуаторная, всасывательная, гормоно-энерго-теплообразующая и стимулирующая.

Особенно следует остановиться на тепловыделительной и стимулирующей функциях. Микроорганизмы, населяющие толстый кишечник, перерабатывают каждый свой продукт даже в зависимости от того, где он находится: в центре просвета кишечника или ближе к стенке, выделяют много энергии, биоплазму, благодаря чему в нем температура всегда выше температуры тела на $1,5-2^{\circ}\text{C}$. Биоплазменный процесс термоядерного синтеза обогревает не только протекающие кровь и лимфу, но и органы, расположенные со всех сторон кишечника. Биоплазма заряжает воду, электролиты всасываются в кровь и,

являясь хорошими аккумуляторами, переносят энергию по всему телу, подзаряжая его. Восточная медицина область живота называет «печь Хара», возле которой всем тепло и совершаются реакции физиологические, биохимические, биоэнергетические, а затем и психические. Удивительно, но в толстом кишечнике на всем его протяжении и в соответствующих участках находятся «представители» всех органов и систем. Если в этих участках все в порядке, микроорганизмы, размножаясь, образуют биоплазму, которая оказывает стимулирующее действие на тот или иной орган.

Если кишечник не работает, забит каловыми камнями, белковыми пленками, прекращается активный процесс микрообразования, угасают теплообразование и стимуляция органов, выключается реактор холодного термоядерного синтеза, что, как правило, является началом заболеваний.

Известно, что каждый орган желудочно-кишечного тракта имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости — нейтральную или слабощелочную, в желудке — кислую, а вне приема пищи слабокислую или даже нейтральную, в 12-перстной кишке — щелочную, ближе к нейтральной, в тонком кишечнике — слабощелочную, а в толстом — слабокислую.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы. Белки: мясо, рыба, яйца, бульоны, бобовые, грибы, орехи, семечки. Углеводы: хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед. Растительная пища: овощи, фрукты, соки. Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку, и в которых отсутствует клетчатка, практически имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Так, например, в хлебе есть и угле-

воды и белки, так же, как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти о преимущественно белковой и углеводной пище, где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии.

Учитывая особенности каждого продукта, углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки в основном в желудке, а растительная пища только в тонком кишечнике. Причем углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей для того, чтобы организмом переработались до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет очень много энергии, до 60 процентов и более, и чем процесс их термической обработки был длительнее, тем больше требуется энергии.

При раздельном питании желудочно-кишечный тракт работает следующим образом. Тщательно пережеванная и обильно смоченная слюной углеводная пища создает слабощелочную реакцию. Затем пищевой комок поступает в верхний отдел желудка, где углеводы задерживаются относительно недолго, так как даже незначительного количества желудочной секреции достаточно для их обработки. Передвигаясь к пилорическому отделу желудка, РН среды становится ближе к нейтральной.

В 12-перстной кишке пища в минимум времени за счет желчи и поджелудочного сока, имеющих резко выраженные щелочные реакции, становится слабощелочной и в таком виде поступает в тонкий кишечник. Только в толстом кишечнике она снова становится слабокислой. Этот процесс проходит особенно активно в том случае, если вы за 10—15 минут до приема

основной пищи съели растительную пищу, которая обеспечивает оптимальные условия для деятельности микроорганизмов в толстом кишечнике и создания там кислой среды за счет содержащихся в ней органических кислот. При этом организм работает без какого бы то ни было напряжения, так как пища однородна, процесс ее переработки и усвоения проходит до конца.

То же самое происходит и с белковой пищей. Некоторые специалисты рекомендуют принимать пищу так: вначале съесть белковую пищу, через некоторое время углеводную или наоборот, считая, что эти продукты при переваривании не будут мешать друг другу. Это не совсем так. Желудок — это мышечный орган, где, как в стиральной машине, все перемешивается, и чтобы соответствующий фермент или пищеварительный сок нашел свой продукт, нужно время. Главное, что происходит в желудке при приеме смешанной пищи, — это брожение.

Представьте себе конвейер, по которому движется смесь различных продуктов, требующих для своей переработки не только специфических условий (ферменты, соки), но и времени. По И. П. Павлову, если механизм пищеварения запущен, остановить его уже нельзя. Начала работать вся сложная биохимическая система с ферментами, гормонами, микроэлементами, витаминами и другими веществами. При этом включается специфическое динамическое действие пищи, когда после ее приема происходит усиление обмена веществ, в котором принимает участие весь организм.

Жиры, как правило, усиливают его незначительно или даже угнетают, углеводы повышают до 20 процентов, а белковая пища — до 40 процентов. На прием пищи увеличивается также пищевой лейкоцитоз, то

есть включается в работу иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело. Углеводная пища, съеденная вместе с белковой, в желудке перерабатывается гораздо быстрее и готова передвигаться дальше, но она смешана с белками, которые только начали обрабатываться и не до конца использовали выделенный для них кислый желудочный сок. Углеводы, захватив эту белковую массу с кислой средой, поступают вначале в пилорический отдел, а затем в 12-перстную кишку. И чтобы быстро инактивировать кислое содержимое пищи, необходимо достаточно много желчи и сока поджелудочной железы.

Если это происходит часто, то постоянное напряжение в пилорической части желудка и 12-перстной кишке приводит к заболеванию слизистой оболочки, гастриту, перидуодениту, дискинезии желчевыводящих путей, панкреатиту, а затем к язвенным процессам, желчекаменной болезни, диабету.

Но основная беда впереди. Как вы помните, в 12-перстную кишку поступила белковая пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде и которой в нижележащих отделах кишечника нет. Хорошо, если какая-то часть белковой пищи выведется из организма, но остальная является источником гниения, брожения в кишечнике. Ведь съеденные нами белки — это чужеродные для организма элементы, они представляют опасность, изменяя щелочную среду тонкого кишечника на кислую, что способствует еще большему гниению.

Но организм пытается все-таки изъять из белковой пищи все, что возможно, и в результате процессов осмоса белковая масса прилипает к микроворсинкам, нарушая пристеночное и мембранное пищеварение. Микрофлора меняется на патологическую, возникают

дисбактериозы, запоры, тепловыделительная функция кишечника прекращает свою работу.

На этом фоне остатки белковой пищи способствуют образованию каловых камней, которые накапливаются особенно активно в восходящем отделе толстого кишечника. Меняется тонус мускулатуры кишечника, он растягивается, нарушаются его эвакуаторные и другие функции. Температура в кишечнике снижается. Из-за переполнения кишечника каловыми камнями, его раздувания происходит смещение органов брюшной области и малого таза.

При этом диафрагма смещается вверх, поджимая сердце, легкие, в железных тисках работают печень, поджелудочная железа, селезенка, желудок, мочевыделительная и половая системы. За счет сдавливания сосудов отмечается застой в нижних конечностях, в малом тазу, в животе, в грудной клетке, что дополнительно приводит к тромбофлебитам, эндартериитам, геморрою, портальной гипертензии, то есть к нарушениям в малом и большом кругах кровообращения — лимфостазу.

Это способствует также воспалительному процессу в различных органах: аппендиците, гениталиях, желчном пузыре, почках, простате и других, а затем развитию там патологии. Барьерная функция кишечника нарушается, и токсины, поступая в кровь, постепенно выводят из строя печень, почки, в которых также идет интенсивный процесс образования камней. И пока не наведется в кишечнике порядок, бесполезно лечить печень, почки и другие органы.

Если врачи забыли, то патологоанатомы-то должны знать, сколько в кишечнике, особенно толстом, находится каловых камней: по некоторым данным, до шести и более килограммов. Прошедшие школу очистки кишечника порою поражаются: откуда ино-

гда в тщедушном теле содержится столько каловых камней? Только проделав процедуру очистки кишечника, можно убедиться в том, что одна из немаловажных причин заболеваний есть состояние кишечника.

Восстановление ЖКТ

Как же избавиться от таких завалов? Официальная медицина, например, против того, чтобы кишечник очищать с помощью клизм, считая, что этим нарушается микрофлора кишечника. На фоне смешанной пищи, как это видно из сказанного, в кишечнике давно нет микрофлоры, а если есть, то патологическая, и трудно сказать, что полезнее: не трогать ее или вычистить все и восстановить нормальную микрофлору, перейдя на раздельное питание? Мы из двух зол выбрали чистку кишечника, тем более что древние уже давно знали и делали ее.

Вот передо мною удивительный документ, написанный в I веке нашей эры, апокрифическое Евангелие мира Иисуса Христа от ученика Иоанна. Во время какого-то праздника страждущие и больные собрались вокруг Христа и спросили его: «Иисус, ты все знаешь, все можешь, почему мы болеем и как нам быть здоровыми?» На что Иисус им ответил: «Вы забыли, что Вы дети Матери-Природы и ее ангелов света, воды, воздуха, пищи». И далее: «Поистине говорю вам: внутренняя грязь — еще большая грязь, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри заполненной грязью и мерзостью».

Так как раньше не было клистирных принадлежностей, то Иисус советовал следующее: «Достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеб-

лем длиною в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой Солнцем. Подвесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом Воды и потерпеть, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш ..., чтобы вода протекала по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняли храм вашего тела. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Это надо делать все дни поста, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки».

Как же делать очистительные клизмы? Если у вас нет готового приспособления, достаньте шланг толщиной в палец, воткните его в носик чайника или горлышка пластмассовой бутылки объемом 2 л, в дне которой сделайте дырочку, замотайте липкой лентой — и система готова. Наконечников никаких не надо. Вода для клизм должна быть прохладной, комнатной температуры. В воду добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса или сок половины лимона. Если у вас нет ни того, ни другого, можно взять лимонной кислоты на кончике ножа или 0,5 стакана собственной урины (мочи). Вы помните, что в толстом кишечнике должна быть слабокислая среда, а при патологии она щелочная, и добавка кислоты ускорит нормализацию микробной флоры. Второй способ. Вскипятите воду, чуть остудите, чтобы тыльная сторона руки могла ее терпеть, и такой водой делайте клизму, добавив туда 0,5 стакана урины. В первый день такой воды войдет немного, на второй — больше, а на третий — 1,5–2 литра войдут полностью. Положение для клизм коленно-локтевое, голова чуть ниже таза. После введения шланга, смазанного маслом, надо сделать глубокий

вдох животом, медленно выдохнуть, сделать вдох несколько раз, и проблем с клизмами у вас не будет.

Классический метод проведения клизм предложил Уокер: 1-ю неделю — ежедневно, 2-ю неделю — через день, 3-ю — через 2 дня, 4-ю — через 3, а затем один раз в неделю. Люди, как правило, нетерпеливы, заблевают годами, а выздороветь хотят немедленно. Так не бывает. Но я на собственной практике убедился, что 2 недели подготовки для дальнейшей очистки организма вполне достаточно. Народные целители, например, Г. Малахов, Ю. Андреев, рекомендуют после 4 дней клизм переходить к очистке печени, а некоторые вообще проводят ее в течение одних суток. Запомните, процесс зашлакованности шел длительное время, поэтому не надо форсировать события, и если вы решили быть здоровыми, то будьте ими.

Итак, после 2 или 4 недель клизм ваш кишечник готов для очистки печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. Если вы имеете книги Семеновой, в них вы найдете, что после очистки кишечника надо провести бой дисбактериозу с помощью чеснока, очистить суставы и только потом печень. Все дело в том, что от состояния кишечника и печени зависит все происходящее в организме, и поэтому, не очистив печень, нельзя переходить к другим процедурам.

В течение четырех дней вы переходите на вегетарианскую пищу, то есть исключаете любые белки, пьете как можно больше яблочного сока или едите кислые сорта яблок. Клизмы ежедневно. Выберите дни так, чтобы с четвертого на пятый день вы не работали, а отдыхали. На четвертый день приготовить 200 мл оливкового или рафинированного растительного масла. Если нет рафинированного, возьмите постное масло и на водяной бане прокипятите его 30 минут, остудите, осадок выбросьте. Помимо этого

взять 200 мл лимонного сока, но для нас это и дорого, и трудно. Возьмите хотя бы один лимон, разрежьте его на 6 долек. В крайнем случае возьмите на кончике ножа лимонную кислоту и разведите ее в 200 мл воды. В 6 стаканов разлейте 200 мл масла и сока или воды с лимонной кислотой или возле каждого стакана положите дольку лимона. Очень редко, но могут быть диспептические расстройства во время очистки печени: тошнота, рвота. Чтобы этого не случилось, дольку чеснока растолките, положите в баночку и закройте, в случае надобности понюхайте, все сразу пройдет.

В 15.00 принять две таблетки аллахола, в 18.00 — 2 таблетки но-шпы. В 18.30 лечь в ванну, хорошо прогреться в течение 15 минут или принять горячий душ. В 19.00 лечь в теплую постель на спину или правый бок, куда положить грелку, и начать принимать ровно через 15 минут каждую порцию, предварительно размешав смесь ложечкой, или каждую порцию масла «засасывать» соком дольки лимона. С 19 до 21 часа лучше не ходить. После приема всех доз лечь спать, грелка остается с вами.

К утру начнутся позывы, и для собственного интереса все, что выйдет из вас, соберите в какую-нибудь емкость, чтобы посмотреть, сколько будет каловых камней: они — зеленого цвета и будут плавать сверху. В 12 часов сделать обычную клизму. В первый день наблюдается общая слабость, скоро проходящая. Диета щадящая. Так как кишечник будет у вас пустой, заполнять его надо растительной пищей, которая имеет большую массу, да и будет способствовать более быстрому восстановлению микробной флоры и повышению тонуса мускулатуры кишечника.

Очистку печени лучше делать в полнолуние. Ровно через месяц все повторить и при соблюдении раздельного питания подготовку делать только 4 дня.

Г. Малахов считает, что если после второй очистки печени и толстого кишечника выйдет хоть один каловый камень, то чистку надо делать и третий раз. С помощью клизмы хорошо очищается только нисходящий отдел толстого кишечника, а восходящий отдел очищается только с помощью приведенной выше процедуры. Многие люди, делая клизмы, думают, что они навели в кишечнике порядок, но они заблуждаются. В последующем такую очистку делать один раз в год; некоторые делают ее 2—3 раза. Один из патологических процессов, развивающихся в результате запоров и нарушения обменных процессов, — полипы, которые обнаруживаются в кишечнике, желудке, носоглотке и других местах. Хотя полипы считаются доброкачественными новообразованиями, они иногда переходят в злокачественные, вот почему хирурги стараются их убрать. О наличии полипов в организме (место локализации их безразлично) свидетельствует наличие висячих родинок. Оказывается, можно избавиться от таких родинок и полипов народными средствами, в частности чистотелом.

Желудочно-кишечный тракт легко можно вывести из нормального состояния смешанной пищей или даже несколькими приемами тех же антибиотиков, но чтобы восстановить его, нужно время. Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться и в дальнейшем привычек есть смешанную пищу, жареное, то результата не будет никакого. Но если вы будете принимать больше грубой, растительной пищи, которая является основой развития нормальной микрофлоры и основным источником органических кислот, способствующих поддержанию, особенно в толстом кишечнике, слабощелочной реакции, то проблем с восстановлением микрофлоры не будет.

Расс
новных

Не з
вода пр
лекул,
низме,
форму
Только

Наш
до 90 пр
ней сре
условие
болеван
акции
дания
определ
один ли
ее в ст
инфор
сталлич

Оказ
новидн
ме крис
подобн
вода, с
фруктах
Многие
ее ценн
Это не
той инф
ходя чер
ника. Н

ГЛАВА 2

Рассмотрим особенности действия на организм основных продуктов питания.

Вода

Не зря говорят, что вода — это жизнь. Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того, чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурированную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является переносчиком энергии.

Наш организм на 2/3 состоит из воды, а в мозгу ее до 90 процентов. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям. Для того, чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств, надо затратить определенное количество энергии. Считается, что один литр воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму. Биологическая информация, память воды содержится в кристаллических структурах.

Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и тому подобное. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода. Многие из вас любят минеральную воду, думая, что ее ценность в составе веществ, содержащихся в ней. Это не совсем так. Минеральная вода ценна только той информацией, которую она вобрала в себя, проходя через толщу земли как энергетического источника. Неорганические же соли, которые есть в ней,

организмом просто не усваиваются, и хорошо, если они будут выведены из него, но в большинстве случаев они способствуют зашлакованности.

Допустимо принимать минеральную воду какой-то промежуток времени, например, при гастритах, но только не постоянно, когда кроме вреда это вам ничего не даст. Особенно это вредно для детей.

Что же делать, как сохранить даже маленькие энергозатраты на переработку воды? Вспомним про талую воду. Нужно немного потрудиться, и талая вода будет у вас.

Готовится она так. Вода доводится до эффекта «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и чайник под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше. Она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом растаить и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Того же дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, что-то около 10 г на 1 тонну воды.

От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остудится до температуры $3,8-3,5^{\circ}\text{C}$, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на $3/4$ объема.

Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой как раз и находятся все примеси, и их надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла — не беда, возь-

мите кипяток и маленькой струей лейте по центру. Растаявшую сердцевину вместе с кипятком слейте. Оставшийся лед разморозьте и пейте. Именно такую воду пьют долгожители в горах и птицы, которые преодолевают громадные расстояния, чтобы продлить свое существование.

Обычная вода имеет поверхностное натяжение 75 дин/см, а талая — 68 дин/см. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей. Но это еще не все.

Да, во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками (компот, чай, кофе, мороженое). Если бы вы знали, сколько этим вы причиняете себе вреда, нарушая законы природы и особенности работы организма.

Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 15—20 минут до еды и только через 1,5—2 часа после еды. Как вы помните, во рту выделяется в течение дня около двух литров слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена.

Это во-первых. Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комоч пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные

соки, значительно понижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы.

Кислое содержимое желудка вымывается и поступает с водой в нижележащие отделы кишечника. Это способствует образованию в тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у нас гастриты, перидуодениты, язвы и прочие заболевания. Рекомендации же специалистов по питанию продолжают вас медленно, но уверенно вести по дороге болезней и еще больше усугублять ваше состояние.

Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она не потеряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости в ее приеме нет никакой. Кроме того, комочек пищи, хорошо прожеванный и смоченный слюной, не требует больших механических и химических затрат на его переработку. При запивании вода смывает выделенные организмом соки для переработки продуктов, а комочки не пережеванной пищи создают ощущение, что вы едите всухомятку. Вам захочется еще раз запить еду. Замыкается порочный круг, в котором вы медленно, но уверенно расстраиваете сложный механизм пищеварения.

Я допускаю, что после еды 2—3 глотками воды можно прополоскать ротовую полость. Использовать жевательную резинку, да еще натошак, не рекомендуется. Как только ротовая полость начала работать, включается сложный механизм по переработке пищи: иммунная система, соки и т. п., но пищи-то нет. Система, которую постоянно обманывают, уже не может активно реагировать даже на принятую

пищу. Вот
вначале ф
изменения

Одной
ведение из
Лучше все
ходят естес
ниях, фрук

Теперь
литров в с
мывания с
ции, клим
Индии. На

живущего
2,5 литра в
чение объе
боты выдел

В отлич
у нас ее хл
соединяяс
новидност
ваясь пост
низма.

Помимо
дополнени
того, в воде
при кипяч
соли (в чай
если бурая
за). При вар
вуют зашла
различным
остеохондр
Что же дел
тральна) ил

соки, значительно понижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы.

Кислое содержимое желудка вымывается и гаснет с водой в нижележащие отделы кишечника. Это способствует образованию в тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у нас гастриты, перидуодениты, язвы и прочие заболевания. Рекомендации же специалистов по питанию продолжают вас медленно, но уверенно вести по дороге болезней и еще больше усугублять ваше состояние.

Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она не потеряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости в ее приеме нет никакой. Кроме того, комочек пищи, хорошо прожеванный и смоченный слюной, не требует больших механических и химических затрат на его переработку. При заглатывании вода смывает выделения организма соки для переработки продуктов, а комочки не пережеванной пищи создают ощущение, что вы едите всухомятку. Вам захочется еще раз запить еду. Замыкается порочный круг, в котором вы медленно, но уверенно расстраиваете сложный механизм пищеварения.

Я допускаю, что после еды 2—3 глотками воды можно прополоскать ротовую полость. Использование жевательную резинку, да еще натошак, не рекомендуется. Как только ротовая полость начала работать, включается сложный механизм по переработке пищи: иммунная система, соки и т. п., но пищеварения нет. Система, которую постоянно обманывают, не может активно реагировать даже на призыв

пищу. Вот почему у детей нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, панкреатиты, колиты.

Одной из важнейших функций воды является выведение из организма отработанных веществ, солей. Лучшее всего для этих целей, как уже говорилось, подходят естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талая вода.

Теперь сколько воды пить? Йоги выпивают до 4—5 литров в сутки, считая это хорошим средством промывания организма. Здесь нужно учитывать традиции, климатические условия, философию народа Индии. На самом деле потребность в воде человека, живущего в средней полосе России, составляет 2,2—2,5 литра вместе с первыми блюдами, соками. Увеличение объема жидкости требует дополнительной работы выделительной системы, что нежелательно.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас ее хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксида, и хотя его мало, но, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма.

Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимом осадке соли (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая — то туда применяются еще и соли железа). При варке эти соли переходят в пищу и способствуют зашлакованности организма и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и так далее. Что же делать? Наберите в стеклянную (она нейтральна) или в эмалированную посуду воду, и пусть

она постоит не менее трех, а то и более часов, чтобы вышел хлор. Затем воду слейте, не взбалтывая, и не до конца — на два пальца от дна. Из нее можно сделать талую воду, которую затем использовать для питья и варки.

Особенно полезна талая вода пожилым людям, потому что с возрастом организм как бы усыхает, его клетки плохо усваивают воду. Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда.

Многие увлекаются кофе, чаем. Этого делать нельзя, и вот почему. Кофе и чай лишены какой-либо питательной ценности. Содержащиеся в них танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов в организме, особенно железа, кальция, витаминов группы В; углубляют дыхание, приводят к запорам. В выпитых 2—3 чашках чая содержится одна таблетка кофеина, прием которого без необходимости приводит к искусственной стимуляции сердечно-сосудистой и нервной системы. Лучше пить чай из растительных трав, он полезен, ароматен и не приносит никакого вреда.

Вместе с тем отмечено, что танины способствуют более эффективному усвоению витамина С. Между приемами пищи пить чай можно как мочегонное средство, при нарушениях коронарного кровоснабжения, сердечных, почечных отеках, чему способствуют содержащиеся в чае алкалоиды: теофиллин, диуретин и теобромин. Предпочтение надо отдавать зеленому чаю.

Кофе по своему действию напоминает мясной бульон, на который в течение 15—30 минут выделяется максимум желудочного сока. Поэтому людям, страдающим гастритами, особенно с повышенной кислотностью, язвами желудка, 12-перстной кишки, колитами, кофе противопоказан.

О ней м
ком продук
капливают
ским превр
ную кисло
синтеза св
ют ее про
цесс распа
рым образ
углеводы,
микроэле
нами и дру
дой, играю
ти организ

Наприм
сорбентам
щей для м
особеннос
рошо пере
ется в жел
лейкоцито

Пищевос
стемы орга
него служи
и токсином
ранить. Дл
ный лейко
миллиона
подавлени
тов при пер
длится до
ест, происх
ты, в резул
Вот почему

Растительная пища

О ней много говорилось как о высокоэнергетическом продукте. В результате фотосинтеза растения накапливают солнечную энергию и благодаря химическим превращениям образуют аденозинотрифосфатную кислоту (АТФ), которую они используют для синтеза своих жиров, белков, углеводов и откладывают ее про запас. В организме же идет обратный процесс распада энергетических связей, благодаря которым образуются уже специфические для организма углеводы, белки, жиры. Кроме того, растения богаты микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами и другими веществами, структурированной водой, играющей громадную роль в жизнедеятельности организма.

Например, пищевые волокна являются хорошими сорбентами для выведения различных токсинов и пищи для микроорганизмов. Одной из немаловажных особенностей растительной пищи является та, что хорошо пережеванная, она практически не задерживается в желудке, тем самым предотвращая пищевой лейкоцитоз.

Пищевой лейкоцитоз — это реакция иммунной системы организма на прием любой пищи, которая для него служит не только энергетическим веществом, но и токсином, ядом, который надо своевременно устранить. Для этого в кишечнике располагается мощный лейкоцитарный слой (на 1 кв. мм находится до 1 миллиона лейкоцитов), который предназначен для подавления возможного вредного влияния продуктов при переработке пищи. Как правило, эта реакция длится до 1,5—2 часов. В случае, если человек часто ест, происходит постоянная мобилизация этой защиты, в результате чего иммунная система ослабевает. Вот почему П. Брэгг рекомендовал принимать расти-

тельную пищу до еды, ибо она тем самым стимулирует выделение пищеварительных соков, улучшающих процессы переваривания, всасывания различных веществ, а наличие большого количества воды, образуемой из растительной пищи, способствует формированию каловых масс, вследствие чего не бывает запоров.

Следует учесть, что в растительной пище мало белков и они плохо усваиваются. Поэтому сыроеды выглядят плохо, у них нет должного тургора кожи, мышц. А если уж вы решили быть вегетарианцем, то необходимо обязательно принимать растительные и другие продукты, содержащие белок, как советует один из активных пропагандистов натуропатии А. Н. Чупрун.

Основные правила питания

1. Надо жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить. (Сократ).

2. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50—60 процентов, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20—25 процентов, остальное белковая, подвергшаяся минимальной тепловой обработке, пища.

3. Жидкость употребляется не позднее, чем за 15—20 минут до еды и через 1,5—2 часа после еды. После еды 2—3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку в течение 1—2 минут которую затем выплюнуть.

4. Растительную пищу (салаты, винегрет) принимать за 8—10 минут до приема углеводной или белковой пищи.

5. Не смешивать углеводную с белковой пищей.

6. Пейте только талую воду.

7. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов

пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копчености, колбасы, кондитерские изделия, печенье, конфеты, белый хлеб).

8. Пищу тщательно прожевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете пищи в 2—3 раза меньше.

9. Не садитесь за стол в гневе: от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа. На зло не отвечайте злом, так как оно бумерангом скажется на вашем же здоровье. Найдите другой способ реакции. Не унижайтесь, сохраняйте чувство собственного достоинства в любых ситуациях.

10. Более вредного влияния на организм, чем отдых (сон) после еды, трудно придумать. Лучше прогулка, чтение на свежем воздухе.

11. Принимать пищу понемногу 3—4 раза в день. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простокваша), съесть фрукты.

12. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду.

13. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

14. Съеденная пища должна быть оплачена движениями.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, во время чего вы начнете обретать здоровье.

ГЛАВА 3

Белки

К белковым продуктам относятся: мясо, рыба, яйца, бульоны, бобовые, орехи, семечки, грибы. Г. Шелтон включил в группу белков и баклажаны. Это не совсем так, там белков практически нет. В баклажанах много органических кислот, клетчатки, микроэлементов, витаминов, они значительно улучшают микрофлору кишечника, способствуют выведению холестерина и т. п. Поэтому баклажаны, как представителей семейства тыквенных, относить надо к овощам.

Растительные белки мы рассматривать не будем, это высокоэнергетические продукты. Обратимся к животным белкам.

Мясо

Чем больше времени ушло на обработку мяса (жарение, варка и т. п.), тем труднее идет процесс отщепления молекулы азота. Необходимо учитывать и то, что поедаемое мясо животных — это мясо трупов. Ведь при убое животное охватывает страх, ужас, оказывающий вредоносное влияние на энергетическом уровне. Вот почему при варке мяса надо обязательно после закипания бульона слить воду, в ней как раз находится много крупных выделений (мочевина, мочевая кислота, креатинин, креатин).

В настоящее время известно, что человеку для переработки бульонов требуется на 2—3 порядка больше энергии, чем на любой другой продукт, вот почему у людей, любящих наваристые щи, супы и поедающих много мяса, часты запоры, они агрессивны, их дети плохо учатся, неуживчивы. Вся энергия этих людей практически расходуется на переработку указан-

ных продуктов, а остающейся энергии просто не хватает для нервно-психических процессов.

Мясо можно употреблять не больше 2—3 раз в неделю, и то только вываренное, тушеное и нежирное. Жареное мясо, так же, как и другие продукты при термической обработке, на своей поверхности образует корочки, по своим свойствам напоминающие полиэтилен, который в организме с трудом переваривается. Помимо этого при жарении мяса масло быстро окисляется, пропитывает продукт, тем самым вызывая излишнее раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта.

Нарушение обменных процессов, тромбофлебиты, трофические язвы, облитерирующий эндартериит, атеросклероз, инфаркт, инсульт и другие болезни — это в первую очередь жареная белковая пища. Если вы хотите быть здоровым, сведите к минимуму и потребление мяса, особенно с увеличением возраста.

Яйца

Это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо для растущего организма, только существует одна особенность, связанная с их приемом. В сыром виде яйца есть нежелательно, так как яичный белок авидин блокирует действие одного из важнейших витаминов — биотина, и все биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы.

Вареные яйца не только плохо усваиваются. Для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них. Поэтому они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. И еще — при длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты — цистин, метионин, цистеин, а при длительном хранении образуются вредные для

организма газообразные продукты — сероводород, аммиак, фосфористый водород, меркаптаны. Лучше всего есть яйца всмятку: положить их в холодную воду и после закипания через 20—25 секунд вынуть. Замечено, что взбитые отдельно желток и белок, а потом соединенные вместе и приготовленные в виде глазуньи — это легкоусвояемый продукт.

Повторяю еще раз, что вареные яйца, кроме выброшенных денег и вреда для организма, ничего не дают, только создают ощущение сытости, но чего оно стоит, вы уже знаете. Лучше всего готовить яичницу на масле с овощами или употреблять яйца всмятку. Кстати, хотите уберечься от сальмонеллеза? Если яйца в обычной воде тонут — они свежие, если чуть всплыли — не первой свежести. Если же они плавают или, не дай Бог, стоят торчком — выбросьте их. В них источник для развития сальмонелл.

Углеводы

Углеводы — это органические соединения, полученные из тех же растительных продуктов, в которых солнечная энергия превратилась в химическую, а затем путем цепи реакций в организме снова превращается в углекислый газ, воду, глюкозу и свободную энергию. При употреблении свежей растительной пищи, соков за счет процесса автолиза она сама себя переваривает, а освободившаяся энергия идет на нормально протекающие психофизиологические реакции. Остановимся на главных продуктах углеводной пищи.

Хлеб

Без хлеба трудно представить себе нашу жизнь. В народе не зря говорят, что хлеб всему голова. Вместе с тем хлеб может принести вред и способствовать раз-

витию многих заболеваний в зависимости от того, что мы едим. Дело в том, что чем больше в муке отсутствует примеси, включающие наружную оболочку вместе с зародышем, то есть чем белее мука, тем опаснее она для организма. В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится в основном крахмал, состоящий из растворимой в воде амилазы (15—20 %) и амилопектина (80 процентов), который в горячей воде не растворяется, а только набухает. Каждая хозяйка знает, что такое клейстер, который выполняет, к сожалению, те же функции и в желудочно-кишечном тракте: забиваются микроворсинки кишечника, перестает работать щеточная кайма; нарушается полостное и мембранное пищеварение, процессы всасывания. В нашей пище, как правило, используется до 80 процентов продуктов, содержащих крахмал: белый хлеб, кондитерские изделия и тому подобное. Наблюдательный врач знает: если у больного частые простудные заболевания, высыпания на лице, коже, гнойнички, запоры, поносы — виновата пища, богатая крахмалом. Измените режим питания, уберите из меню приготовленные из муки высшего сорта продукты максимум до 20 процентов — все нормализуется само собой. Недаром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4—5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и аллергическими заболеваниями и в 3—4 раза чаще опухолями кишечника, и практически все — запорами.

Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника. Немаловажной особенностью, сказывающейся на дисфункции желудочно-кишечного тракта, является то, что наша промышленность для выпечки хлеба использует дрожжи.

Приготовление теста — это бродильный процесс, при котором происходит разложение углеводов на более простые соединения, протекающие, конечно, с потерей энергии. Помимо этого, попадая в организм, дрожжи вместе с хлебом способствуют развитию дисбактериоза, так как процесс спиртового и молочнокислого брожения в кишечнике продолжается. Прием белого хлеба как отдельно, так и в особенности в сочетании с белковой пищей еще больше способствует образованию каловых камней, зашлакованности организма. Надо есть пресный хлеб, рецептов выпечки которого очень много, например, на простокваше.

Многие вообще отказываются от хлеба, чтобы похудеть. Этого не следует делать, так как хлеб, выпеченный из муки грубого помола или бездрожжевой, — необходимый для организма продукт. Если у вас появился белый мягкий хлеб, не торопитесь его есть, подержите 1—2 дня, дрожжи в нем станут неактивными, безвредными. Вот почему за рубежом так популярны тостеры для поджаривания хлеба.

Исследованиями А. Качугина и А. Бодырева было доказано, что дрожжевой хлеб активизирует рост опухолей, и их желание внедрить эту идею в практику в течение десятилетий было тщетно. Вместе с тем в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением, конечно, без ссылки на авторство россиян, рекомендовавших его в качестве одного из средств профилактики и лечения онкологических заболеваний.

Картофель

Картофелю всегда отдавалось предпочтение перед другими продуктами, и недаром его называют вторым хлебом. Картофель хорош в любом виде — и как от-

дельное блюдо, и как дополнение к другим. Но мало кто знает, что картофелем можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов. В состав картофеля входит до 20 процентов крахмала, белки, клетчатка, большая группа витаминов, каротин и другие вещества. В проросшем, позеленевшем картофеле содержится соланин — ядовитое вещество, и этот картофель, конечно, использовать нельзя. За счет картофеля мы удовлетворяем половину суточной потребности в витамине С. Удивительно, но как порою варварски мы относимся к продуктам, которые нам подарила природа.

Так, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем самое ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли калия, фосфора. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке.

Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно в сочетании с морковным, свекольным в соотношении 3:3:1. Есть сведения, что свежий сок картофеля, улучшая обменные процессы, способствует ликвидации опухолевидных образований, более быстрому выздоровлению при диабете, язвах желудка, 12-перстной кишки, колитах, заболеваниях печени, почек. Для этих же целей используют цветы картофеля. При варке без кожуры картофель теряет практически все ценное, что в нем есть. Картофель нужно класть только в кипящую воду и лучше, конечно, с кожурой, хорошо предварительно промыв.

Сахар

Сахар на 99 процентов состоит из легкоусвояемой сахарозы, которая, гидролизуясь в кишечнике, бы-

стро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, благодаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило, наносит вред организму. Как вы помните, одним из конечных продуктов переработки любой пищи является сахар, но это сахар, полученный в результате работы сложной цепи химических превращений. Если же мы употребляем сахар или сладкие продукты сразу, то многие звенья этой цепи выключаем, что не проходит безнаказанно.

Избыток сахара превращается в жир, стимулирует образование в организме холестерина, снижает пищеварительные и защитные функции, меняет микрофлору кишечника, создает напряжение в работе поджелудочной железы с последующим развитием диабета.

Диабет — это болезнь, вызываемая не самим сахаром, а злоупотреблением им. Официальная медицина связывает диабет с наследственностью что, по современным данным, не совсем верно: наследуется не сам диабет, а слабость поджелудочной железы. Соблюдая здоровый образ жизни, можно не только предотвратить, но и вылечить это довольно тяжелое заболевание.

Особенно опасно злоупотребление сладким детям. Шоколад, конфеты, пирожное — это диабет, диатез, аллергические проявления, нарушения обменных процессов, излишек жира. Исключать сахар из пищи вряд ли целесообразно, его суточная доза не должна превышать 30—40 г. Не зря многие исследователи называют избыток сахара, так же, как и избыток соли (норма приема которой составляет 3—5 г в день), «белой смертью». Во всем должна быть мера.

В настоящее
рято молоке. С
циалисты по
ный продукт
ном представи
ваются друго
тей. Сразвити
личения возра

Дело в том
тей, в которой
Но ведь ни о
будучи взросл
природа. Гов
учили пить м
молока, жили
локо значите
той же коров
мер, казеина
5 процентов,
мало железа,

Известно,
масса добавл
чаще развива
желудочно-к
растом у на
рабатывающ
дуктов.

По некото
ной неперен
тов людей. У
у 90 и больш
желудочно-к
Кроме того,
матери, рас

Молоко

В настоящее время много и противоречиво говорят о молоке. Одни — это официальная медицина, специалисты по питанию — считают, что молоко полезный продукт для любого возраста; другие, в основном представители народной медицины, придерживаются другого мнения: молоко является пищей детей. С развитием заболеваний у детей или по мере увеличения возраста употреблять молоко нельзя.

Дело в том, что молоко, действительно, пища детей, в которой есть все, что необходимо для их роста. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа. Говорят, а как же кошки? Кошек мы приучили пить молоко, а те кошки, которым не давали молока, жили в 1,5—2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока животного, той же коровы, козы. Если в женском молоке, например, казеина содержится 0,3—0,5 %, то в коровьем до 5 процентов, и он идет на рога, копыта, шерсть. В нем мало железа, которое телята пополняют с травой.

Известно, что у тех, кому начиная с грудного возраста добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с возрастом у нас исчезает фермент лактоза, перерабатывающий молочный сахар до конечных продуктов.

По некоторым данным, в нашей стране «лактозной непереносимостью» страдают от 12 до 30 процентов людей. У больных, а мы считаем, что практически у 90 и больше процентов людей нарушена функция желудочно-кишечного тракта, эта функция страдает. Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого

сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос — заложен), а это, как правило, бывает в 1—2 года, он исчезает.

Кроме того, молоко, попадая в желудок, под влиянием кислого содержимого, свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется, вот почему молоко надо пить отдельно от другой пищи. Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, сыр, творог) употреблять можно, так как кисломолочные бактерии уже сделали то, что организм делать не может.

В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от приема молока или использование в пищу низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечного тракта и других. Если вы больны, откажитесь от молочных продуктов (молока, сливок, сметаны, которые так настойчиво рекомендуют врачи), после чего, выздоровев, вы забудете о них. А если вспомните, выпейте стакан другой, особой беды не будет.

Некоторые люди любят каши на молоке или добавляют его в чай, кофе. Этого делать также не следует из-за того, что под влиянием температуры молоко, в частности, казеин, сворачивается, а это лучший органический клей. Если вы прольете молоко на платье и сразу не смоете его, то на следующий день такую «склеенную» ткань с трудом разъедините. То же самое происходит и в организме.

ГЛАВА 4

Микроэлементы

Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма огромна. Без них практически не может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Недаром многие исследователи связывают заболевания в первую очередь с нарушением электролитного баланса, то есть, взаимосвязей между микроэлементами.

Например, Рн среды организма находится в довольно жестких пределах $7,4 \pm 0,2$, и отклонение в одну или другую сторону — уже болезнь. Как же четко должен работать весь сложный механизм организма человека, чтобы все находилось, как говорят врачи, «в пределах физиологической нормы».

Возьмите калий и натрий. Калий находится внутри клеток, усиливает внутриклеточные процессы и способствует выведению воды из организма. Натрий, наоборот, находится во внеклеточной жидкости и плазме крови и задерживает воду в организме. Калий — это нервная и мышечная ткань, особенно сердца. Нарушение содержания одного элемента немедленно сказывается на другом, идет как бы борьба противоположностей, плюса с минусом, когда в организме должно быть все в равновесном состоянии.

Взять те же ферменты — сложные белковые органические вещества, без которых невозможны каталитические процессы. В ферменты входят такие элементы, как железо, кальций, медь, цинк, марганец, витамины и другие вещества.

При термической обработке выше 54°C пища подвергается коагулированию, ферменты разрушаются

и любой обменный процесс — белковый, жировой, углеводный, минеральный, витаминный и другие — нарушается. Чем больше энзимов, тем больше высвобождается в кишечнике кислорода, тем лучше для его микрофлоры, активнее идет подпитка биоплазмой электролитов и подзарядка энергией организма. Видите, как все в организме взаимосвязано.

Из всех микроэлементов наиболее важным для организма является кальций, на долю которого приходится 5,5—6% веса тела (от 1 до 1,3 кг). В основном кальций находится в костях и является структурным элементом клеток, где процессы его обновления происходят постоянно: у детей через 1—2 года, с увеличением возраста через 10—12 лет, а у пожилых еще медленнее.

Нелишне напомнить, что процесс умирания и рождения новых клеток, структур происходит в течение всей жизни: кровь живет в пределах 4 месяцев, клетки — 9—14 дней, белки — 5—6 месяцев и так далее. Установлено, что с варкой, жарением, так же, как и все микроэлементы, витамины и другие вещества, органический кальций, содержащийся в продуктах, переходит в неорганический, и более чем 60 процентов его проходит транзитом через организм или способствует образованию солевых отложений.

Чем больше в организм поступает кальция с растительной пищей, крупами, тем лучше состояние костной ткани, и наоборот. Продукты с кислой реакцией (мясо, животные жиры, молоко, изделия из муки, сахар и другие) приводят к нарушению кальциевого обмена. Задержке кальция в организме способствует лимонная кислота, лактоза, растительная пища.

Я остановился на кальции потому, что с возрастом все больше наблюдаются процессы резорбции.

Не вините в своих
разряжения ко
кальция, вслед
бенно шейки б
Кстати, инте
нием. Доказан
мы в 3—4 раза
жет наступить

Витамины —
в большинстве
телями, посту
находятся в Н
катализаторы
составной част
вается практи
мер, дефицит
работы мембра
с дефицитом
тических проц
ви и т. д.

Витамины
углеводов (В1
ные антиокси
токсических в
которого — эт
кишечного тр
студным забол
крови, ведуще
угнетает выраб
сахара в крови
Медики у
искусственные
бому поводу. Н

Не вините в своих болезнях никого, кроме самого себя

разряжения костной ткани из-за недостаточности кальция, вследствие чего часты переломы костей, особенно шейки бедра, несущей большую нагрузку.

Кстати, интересна связь инфаркта, инсульта с кальцием. Доказано: если кальция в волосах меньше нормы в 3—4 раза в течение ближайших 2—3 месяцев может наступить кризис.

Витамины

Витамины — это низкомолекулярные соединения, в большинстве своем связанные с белковыми носителями, поступающими вместе с растениями, где они находятся в неактивной форме. Витамины — это катализаторы работы мембран клеток, являющиеся составной частью ферментов. Их недостаток сказывается практически на всем организме. Так, например, дефицит витамина А — это нарушение зрения, работы мембран, эндокринной системы, в сочетании с дефицитом витамина С — ускорение атеросклеротических процессов, повышения холестерина в крови и т. д.

Витамины группы В — это улучшение обмена углеводов (В1), жиров (В6), белков (В12), прекрасные антиоксиданты, они способствуют утилизации токсических веществ. Взять витамин С, недостаток которого — это обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижение устойчивости к простудным заболеваниям, повышение свертываемости крови, ведущее к образованию тромбов. Избыток его угнетает выработку инсулина, что повышает уровень сахара в крови (диабетикам на заметку).

Медики убеждены в якобы безвредности искусственных витаминов и выписывают их по любому поводу. Надо запомнить следующее: практичес-

ки все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит, переведены из органической в неорганическую форму, то есть, стали неактивными. Вот почему профессор С. Гавалов предупреждает, что даже, например, у рожениц обнаруживаются антитела на прием искусственных витаминов так же, как и лекарств, что сказывается на аллергических проявлениях у новорожденных. Только потребление натуральных растительных и других продуктов избавит вас от витаминной недостаточности. В случае приема искусственных витаминов не злоупотребляйте ими, это опасно!

ГЛАВА 5

Жиры

Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные (сало, сливочное масло). Необходимо знать, что жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться от токсинов, «хоронит» их в жировой ткани. Но вместе с тем жир — это необходимый элемент для образования клеточных мембран, миелиновых оболочек нервных стволов, соединительной ткани и т. п.

Поэтому поступление жиров в организм необходимо, в противном случае включаются резервные механизмы для их синтеза, на что идет значительное количество энергии. Избыток жиров способствует образованию в организме свободных радикалов.

Профессор Н. М. Самохина своими многолетними исследованиями помогла внести некоторую яс-

ность в использование жиров. Оказывается, растительные рафинированные масла не так безобидны.

Вначале растительное масло получают так называемым методом холодного отжима, то есть нерафинированное, но оно при соприкосновении с кислородом очень быстро окисляется и должно храниться в темных бутылках и прохладном месте, а это невыгодно экономически. Поэтому при его дальнейшей обработке и розливе в светлые бутылки масло дополнительно окисляется, а если его еще термически обработать, то в результате получим олифу.

Еще раз обращаем ваше внимание, что рафинированное растительное масло в процессе очистки помещают в химические растворители — бензол или гексан (вещества, получаемые при перегонке нефти), и хотя они впоследствии отгоняются, но какая-то часть остается, в результате всего процесса в таком масле не остается никаких полезных биологически активных веществ.

Самое полезное масло — льняное, для людей с нарушением обменных процессов, жирового обмена; оно уменьшает риск атеросклероза, улучшает работу мембран клеток, повышает иммунитет и другие качества. Льняное масло должно содержаться в бутылках из темного стекла и долгого хранения не выдерживает.

Очень хорошее кукурузное масло: очищает стенки сосудов, снижает уровень холестерина, уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Очень полезно ореховое масло, но у нас его практически нет. Между тем его можно приготовить. Берется 100 г очищенных (грецких) орехов, ядра орехов размельчают, помещают в сосуд с узким горлом и заливают 1 л подсолнечного или льняного масла. Настаивают 2 недели в закрытой посуде, периодически

ее встряхивая. Затем масло отжимают: масло хорошо помогает при гипертонии, болезнях печени, почек, при атеросклерозе, улучшает обменные процессы. Как наружное средство очень хорошо помогает при гангрене, рожистых воспалениях.

Растительное масло, покупаемое в полиэтиленовой посуде, сразу же после покупки переливайте в темную стеклянную или керамическую посуду, а чтобы оно долго хранилось, добавьте туда немного соли или несколько сухих фасолин.

Нерафинированные масла можно употреблять только в свежем виде, так как при жарении они теряют все свои качества, а присутствующие в них витамины и незаменимые жирные кислоты разлагаются, выделяя в пищу токсические вещества, обладающие мутагенными и канцерогенными качествами.

Богатым источником незаменимых жирных кислот и витаминов могут служить семечки и орехи: 1 ст. ложку масла могут заменить 1-2 ст. ложки подсолнечных или тыквенных семечек, или 2-3 грецких ореха, или 6 миндальных орешков, или 20 зерен арахиса.

Что же делать? Жиры, конечно, нужны, но их количество лучше сократить и использовать сало или топленое сливочное масло, а лучше всего свиное сало. Дело в том, что свиное сало содержит арахидоновую кислоту, без которой невозможно строительство клеток и синтез гормонов. Она препятствует развитию атеросклероза и содержит много биологически активных веществ. Не надо забывать и рыбий жир, благодаря содержащимся в нем особым активным веществам — полиненасыщенным жирным кислотам, — препятствующий отложению в сосудах атеросклеротических бляшек.

Скажем еще несколько слов о **рыбьем жире**. Например, у гренландских эскимосов, употребляющих мно-

Не вините в своих болезнях никого, кроме самого себя

горыбьего жира, практически нет атеросклероза, уровень холестерина значительно ниже, чем у жителей континента. Рыбий жир значительно разжижает кровь, что предупреждает тромбообразование. Отмечено, что если употреблять рыбные продукты 3-4 недели, а это высоконасыщенные жиры, то наблюдается исчезновение атеросклеротических бляшек, восстанавливаются склерозированные сосуды почек, в организме накапливается витамин Е, являющийся одним из самых сильных антиоксидантов. Вот почему рыбу как белковый продукт надо предпочесть мясу. Особенно в пожилом возрасте лучше употреблять слабосоленую рыбу, так как она не подвергалась термической обработке, — это горбуша, чавыча, палтус. Если рыба свежая, то солите ее сами: удалить внутренности и натереть рыбу 2 ст. ложками соли, смешанной с 1 ст. ложка сахара. Для соления лучше брать рыбу с головой, у которой больше сохраняется жир, используемый для приготовления лекарств. Перед солением голова отрезается, и из нее готовится суп, который варится до выкипания половины воды и вместе с костями — это нужная добавка «хорошего» кальция, вечно недостающего организму. Кстати, если принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день жир осетра, то восстанавливается зрение.

Питание и голодание

Разобрав только основные в связи с характером питания функции организма, можно представить себе всю сложность работы и взаимоотношений его органов и систем. Вот почему независимо от экономических, социальных и других проблем, наше здоровье находится в прямой зависимости от состояния внутренней экосистемы. Один шаг к здоровью вы уже сделали, перейдя на раздельное питание.

Многие, обращаясь к нам за помощью, отмечают, что, несмотря на очистку кишечника, эффекта от проводимых мероприятий они особенно не отмечают. Эти больные не учитывают такого важного фактора, как промывание печени и восходящего отдела толстого кишечника. Только при проведении этой процедуры вы увидите, сколько выйдет из вас шлаков, после чего процесс оздоровления пойдет активнее. Некоторые жалуются, что не переносят масло. В таком случае переход на раздельное питание, преимущественно растительную пищу и периодические голодания также будет способствовать очищению организма от шлаков, только это займет значительно больше времени.

Итак, если зашлакован кишечник, в нем нарушены барьерные функции, всасывательная, эвакуаторная, выделительная, термо- и стимулообразующая, гормональная и другие системы не работают, пропускают токсины в кровь, в печень, которая также выходит из строя и тоже не способна осуществлять детоксикационную функцию. Многие зарубежные ученые отмечают, что 9/10 всех болезней зависят от состояния желудочно-кишечного тракта, в частности, запоров, на которые у нас, как правило, не обращают внимания. При этом характер заболевания не играет никакой роли — будь то нарушения сердечно-сосудистой, нервной, легочной системы, обменных процессов, женской или мужской сферы. Предложенная система очистки и раздельного питания позволяет с уверенностью сказать, что только переход на раздельное питание и очистка организма помогли многим больным избавиться от заболеваний, независимо от их природы.

Но это только часть оздоровительной системы. Не

менее важным средством лечения больных является голодание. Профессор Ю.С. Николаев, сделавший многое в раскрытии механизмов и популяризации голодания, назвал его «разгрузочно-диетической терапией». Сейчас о лечебном голодании написано много литературы, поэтому ограничусь только его сущностью. *(О каскадном голодании подробно рассказано в предыдущем, 5-м номере «Предупреждения Плюс» за этот год. — Прим. ред.)*

Проводить голодание можно только после очистки кишечника, печени и восходящего отдела толстой кишки (туда клизма плохо доходит), когда весь кишечный тракт освобожден от «залежей» и функции его восстановлены. Во время голодания организм, проводя «уборку», подвергает переработке все то, что в нем задержалось, что может на первых порах привести к ухудшению состояния. У некоторых больных даже после голодания в течение 10—20 дней и затем рекомендованного дюбажа печени продолжали выходить каловые камни. Вот почему, прежде чем начинать голодать, мы настоятельно рекомендуем очистить кишечник и особенно печень. Во время голодания происходит разрушение и выведение из организма всего того, что накопилось в нем из конечных продуктов обмена: мочевины, мочевой кислоты, креатина, креатинина и других веществ. Отмечено, что стимулирующий и нормализующий эффект от голодания происходит за счет автолиза, самопереваривания отживших больных клеток, спаек, опухолей, что еще 100 лет тому назад отмечал академик В. В. Пашутин. Здоровая клетка при этом как бы обновляется. Правильное голодание не приводит ни к каким патологическим сдвигам, потеря веса составляет максимум 30 процентов, но, как правило, не превышает 20 %.

Не вините в своих болезнях никого, кроме самого себя

Начинать голодание нужно с 1—2 дней, затем постепенно увеличивать до 12—14 дней. Собственная практика показывает, что лучше часто голодать 2—3—5 дней, чем один раз, но длительно. Организм сам определяет, когда нужно прекратить голодание — возникает нестерпимое желание есть. Насиловать себя при этом не надо и следует постепенно переходить на нормальное раздельное питание.

Выполняя предлагаемые рекомендации по голоданию, вы должны вести активный образ жизни, больше ходить, бегать трусцой, делать массаж, принимать контрастный душ. Здоровой клетке ничего не делается. Сила голодания в том, что разрушаются, съедаются и выбрасываются из организма только больные клетки, накопившиеся шлаки, происходит, как говорилось выше, генеральная уборка тела. Помните, что психологический настрой, оптимизм, вера в успех не менее важная сторона голодания, в противном случае эффекта от него будет немного.

Как правило, на 4—7-й день (при повторных голоданиях на 2—3-й день) вы будете отмечать появление запаха ацетона изо рта, слабость, плохой сон. Это происходит потому, что организм перешел с углеводного на белковый и жировой обмены, и служит хорошим показателем начала оздоровления. Перезажить этот кратковременный период вам поможет прием подсоленной или минеральной воды или воды, в которой разведено 1—2 столовых ложки меда на 1 литр и добавлено немного лимонного сока.

Голодание является неспецифическим методом оздоровления, которое происходит за счет нормализации биохимических, энергетических и других реакций. Как отмечает Г. А. Войтович, помимо шлаков из организма выводятся радионуклеиды, нитриты, ни-

траты, пестициды, тяжелые металлы, яды. Ни один метод не дает такого эффекта, как голодание, при радиационных поражениях или снятии интоксикации после облучения.

Голодание является мощным средством не только очистки организма, но и усиления иммунной системы. Кстати, со 2—3-го дня голодания организм уже не переносит дыма сигарет, не говоря о запахе алкоголя, что следует учесть при отвыкании от курения и лечении от алкогольной зависимости. Как верно говорит Войтович, питание способствует разрушению генетического аппарата, а с помощью голодания можно восстановить его за счет нормализации обменных процессов.

Что делать, если вы пришли в гости, а на столе есть и жареное, и жирное? Любое ограничение в питании, будь то вегетарианство или белковая пища, — это крайности, при которых ряд функциональных систем нагружены, другие — нет, но организм-то функционирует и болеет теми же болезнями. Как вы уже знаете, любая пища воспринимается организмом как стресс, при котором включается иммунная система: специфическое динамическое действие пищи и пищевой лейкоцитоз.

Доказано, что если человека постоянно тренировать к незначительным стрессовым ситуациям, то при возникновении сильных воздействий он справится с ними лучше и быстрее. У меня в практике был случай, когда человек пил только кипяченую воду в течение всей жизни. Его товарищи решили подшутить над ним: из фляги вылили кипяченую воду и налили туда сырую, которую он выпил. Я врач и видел различных больных, но то, что делалось с этим человеком, наблюдал впервые. Если бы не квалифицированная ре-

Не вините в своих болезнях никого, кроме самого себя

анимационная помощь в течение трех дней, трудно сказать, остался бы жив этот человек или нет.

Организм надо тренировать, чтобы на любой стресс, в том числе и на прием пищи, он реагировал нормально. Вот почему я допускаю, что с целью исключения негативных реакций необходимо принимать в том числе и жареную пищу. Но это должно быть не правилом, а исключением.

Работа пищеварительного тракта будет хорошей только тогда, когда вы будете постоянно употреблять грубую растительную пищу в сыром виде при ограничении животных белков, жирной пищи, мучных блюд и сладкого. Организм — это сложная система, где все должно находиться в равновесии, гармоничном состоянии. Этого можно достичь только постоянной тренировкой всех органов и клеток.

Кто хочет быть здоровым, тот ищет пути к выздоровлению. Здоровье должно быть оплачено трудом, тренировками, отказом от ряда привычек и переходом на новый уровень жизни, который заложен в организме Природой. Предлагаемая система питания уже сама по себе позволит вам избавиться от многих недугов.

П
Помни
стихах
старая
именно
Прекра
двадц
копейк
сока и
собнос
волосы
цы: бл
снежно
этим «д
Именно
ил целу
что на д
и досту
водород
легких,
вирусны

Давно ус
ются тогда
кислородно
развиваются

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА – ПАНАЦЕЯ ХХІ ВЕКА?

Помните, у Юлии Друниной в ее фронтовых стихах: «на бинт я щедро перекись лила, стараясь отмочить почти без боли...»? Да, именно об этой перекиси и пойдет речь. Прекрасный дешевый антисептик – лет двадцать назад он действительно стоил три копейки, да и сейчас его стоимость невысока и в России, и в США. Кроме того, способность перекиси водорода отбеливать волосы прекрасно знали в прошлом модницы: блондинки вытравливали волосы до снежной белизны именно перекисью – этим «до боли известным» препаратом. Именно он – такой знакомый всем – устроил целую сенсацию в Америке. Оказалось, что на данный момент появилось дешевое и доступное средство (эта самая перекись водорода) для лечения рака, эмфиземы легких, хронических бронхитов, аллергий, вирусных заболеваний и так далее.

Кто такой доктор Фарр и что такое «оксигенация»

Давно установлено, что многие болезни начинаются тогда, когда ткани организма испытывают кислородное голодание. Например, раковые опухоли развиваются только в анаэробной (бескислородной)

среде. Если насытить кислородом ткани, то и процесс излечения начинается очень активно.

Именно эта идея легла в основу так называемой «оксигенации» — насыщения тканей организма кислородом с целью лечения целого ряда заболеваний. Метод этот, кстати, очень популярный на Западе, крайне дорог. Для его осуществления требуется система барокамер с регулируемым давлением.

Так вот, доктор Фарр чуть было не подорвал этот бизнес своим открытием.

Впрочем, оно было сделано давным-давно и вовсе не Фарром — он только еще раз провел клинические испытания, которые подтвердили, что самое лучшее насыщение кислородом тканей происходит путем введения в кровь человека... перекиси водорода. Абсурд? Чушь? Отнюдь нет.

Научно доказано, что H_2O_2 (перекись водорода) в организме взаимодействует непосредственно с каталазой крови и выделяет кислород, который разносится вместе с кровью, насыщая сердечную мышцу и те ткани, к которым подходит непосредственно.

Доктора Фарра шарлатаном назвать трудно — он американский врач-клиницист с многолетним опытом. Кроме того, в Америке уже проведены не только клинические испытания на животных, но и накоплен большой опыт по лечению пациентов непосредственно перекисью водорода. И что удивительно, история этого открытия восходит к началу XIX века!

О чем знали в минувшем веке

Успешные эксперименты по внутривенному введению H_2O_2 были проведены во Франции еще в 1811 году Нистеном. Правда, делались они животным. «Никакого вреда животные от этого не испытывали и наблюдалось никаких побочных действий», — отме-

чает Нистен. А в 1916 году английский врач Стеббинг ввел внутривенно перекись водорода человеку. Их вывод после исследований действия этого средства: «Внутривенное введение перекиси при условии правильного исполнения может применяться клинически со значительной пользой для пациентов». На протяжении 150 лет многие врачи пытались заинтересовать своими опытами и исследованиями медицинскую общественность, но развитие антибиотиков практически напрочь подорвало интерес к «трехкопеечному» препарату. В конце концов, что выгоднее продавать: дешевую перекись или очень дорогой антибиотик нового поколения?

Что говорят недавние исследования

Но история опять все расставляет на свои места — антибиотики имеют массу побочных эффектов, да еще и вызывают мутации бактерий. Перекись водорода работает в организме совсем по-другому: она насыщает кислородом ткани и вдобавок окисляет токсины. То есть она выполняет функцию «окислительной детоксикации», в частности, окисляет жиры на стенках артерий и тем самым предотвращает атеросклероз, «окислительный удар» лишает жизнеспособности раковые клетки, бактерии и вирусы. Уже написано более 6000 статей о терапевтическом и научном применении перекиси водорода. Доктор Фарр уверен, что новые данные о роли H_2O_2 в биологических процессах подготавливают революцию в медицине.

Из опыта лечения рака

Успешность лечения облучением во многом зависит от того, сколько кислорода присутствует в раковой опухоли — чем его больше, тем эффективнее лечение.

Исследователи из Медицинского центра при Университете Бейлор (США) предположили, что раковую опухоль можно насытить кислородом при помощи введения H_2O_2 в ведущую к ней артерию. Полученные результаты были ошеломляющими.

- Пациент 29 лет страдал от злокачественной опухоли под нижней челюстью. Челюстная кость уже была поражена гангреной. Жить ему оставалось считанные недели. Его стали лечить перекисью водорода, проводя одновременно и облучение. Раковое образование исчезло полностью, летального исхода удалось избежать.

- Пациентка 88 лет страдала плоскоклеточным раком щеки. После проведенного лечения она прожила еще 6 лет без каких-либо признаков заболевания.

Из опыта лечения вирусных заболеваний

В клинику доктора Фарра обратился 67-летний мужчина с жалобой на озноб, боль в горле, кашель и ломоту в костях (типичные симптомы гриппа). Ему назначили вливание H_2O_2 . До начала процедуры температура пациента была 38 градусов, на следующий день — 37. Температура стала нормальной к концу второй процедуры, на следующий день он был здоров. То есть грипп вылечивается за 2 дня!

К доктору Фарру обратилась пациентка с тяжелым обструктивным бронхитом — она постоянно откашливала мокроту, губы имели явно выраженный синюшный оттенок. Уже через несколько минут во время вливания перекиси началось усиленное отхождение мокроты. Доктор Фарр объясняет, что кислород, выделяющийся из перекиси, буквально выталкивает мокроту. После нескольких вливаний кроме явного

улучшения состояния бронхов исчезли и мигрирующий артрит, и прогрессирующая диарея.

Это только несколько историй болезней и успешного их лечения перекисью водорода. На самом деле их сотни. Сейчас идет наработка и клинические исследования, но уже можно определенно назвать заболевания, при которых показано вливание H_2O_2 . Кстати, перекись водорода используют перорально каплями, не более 20 капель в день.

Заболевания, которые поддаются лечению H_2O_2

На основании большого количества лабораторных и клинических исследований было установлено, что с помощью перекиси водорода можно успешно бороться со следующими проблемами:

Заболевания сосудов головного мозга, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые заболевания, стенокардия, аритмия сердца, хронический обструктивный бронхит, эмфизема, астма, грипп, лишай, опоясывающий лишай, системный кандидоз, инсулинонезависимый диабет, СПИД, рассеянный склероз, метастазирующий рак, ревматоидный артрит, болезнь Паркинсона, мигрень, аллергии.

Доктор Фарр, конечно, авторитет, но...

Я с огромным интересом читала и перечитывала материалы доктора Фарра на сайте в Интернете и книгу Уильяма Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» (изд-во «Питер», 1998) и безоговорочно верю им. Но намеренно в статье не даю ни точных рекомендаций, ни дозировок — уж очень любит у нас народ сам лечиться. А здесь нужен опыт медицинских

работников, и именно для того, чтобы не скомпрометировать метод. Ну а, во-вторых, мне очень хочется узнать, может быть, кто-то из наших врачей уже использует этот метод, и мы попросту об этом не знаем? Но, чтобы лишний раз не расстраивать читателей, даю абсолютно безобидный рецепт доктора Фарра по лечению перекисью пародонтоза.

Смесь питьевой соды и перекиси водорода вам поможет

Лечение заключается во втирании в десны смеси питьевой соды и перекиси водорода (сделать кашицу: в одну часть перекиси добавить одну часть питьевой соды, размешать). Каждый день втирать эту смесь утром и вечером. Применение перекиси, по сообщению периодонтиста д-ра Каммингза, позволяет добиться улучшения состояния десен у 98 пациентов из 100. И снова пример из практики:

— Долорес Динаполи, 52 года, пародонтоз с сильной кровоточивостью десен и постоянными гнойниками. Была показана хирургическая операция по удалению части некротизированной ткани десен. После лечения перекисью водорода кровотечение из десен прекратилось, гнойники исчезли.

— Джерри Гарнер, пародонтоз в тяжелой форме. Ему было рекомендовано периодонтистом удалить все зубы. Он пролечился с помощью перекиси, в течение 6 последующих лет он не потерял ни единого зуба.

Ирина ФИЛИППОВА.
(По материалам сайтов Интернета и книги М. Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода»).

«ЗОЖ»: Получив этот материал от нашего корреспондента по Санкт-Петербургу, мы не то чтобы не поверили написанному, нет, — мы как бы растерялись. Это что же получается?! Та самая перекись водорода, ко-

торой мы действительно отмачивали присохшие к ранам бинты, вдруг претендует на роль чуть ли не панацеи от всех болезней?!

Именно в момент этих сомнений в редакцию зашел Иван Павлович Неумывакин — профессор, доктор медицинских наук, действительный член Российской Академии естественных наук и так далее, и тому подобное: страницы перечислять все титулы не хватит.

В принципе, Ивана Павловича наряду с Галиной Сергеевной Шаталовой можно считать создателями российской школы натуропатии. Однако в те времена, когда эта школа только зарождалась, полковник был человеком весьма закрытым, ибо работал в Институте медико-биологических проблем и занимался медицинским обеспечением космических полетов.

Так вот, когда мы поделились с Иваном Павловичем своими сомнениями относительно H_2O_2 , он сказал:

— Еще в 1966 году я написал работу о великой роли перекиси водорода в живых организмах, в том числе и в организме человека.

И далее, развивая мысль:

— Сейчас известно: атмосферный кислород, который мы получаем с дыханием из воздуха, — палка о двух концах. Во-первых, его организму катастрофически не хватает, ибо атмосферный кислород не попадает в клетку. Для этого он должен превратиться в кислород атомарный, ионизированный. Во-вторых, чем больше атмосферного кислорода в организме, тем больше свободных радикалов, что может привести к большим неприятностям.

— Иван Павлович, вот мы опубликовали довольно большую статью о новых, скажем так, возможностях соединения H_2O_2 , то есть перекиси водорода. Статья эта была подготовлена нашим корреспондентом Ириной Филипповой по материалам книги американского специалиста Уильяма Дугласа и некоторым сообщениям

на сайте Интернета. Каково ваше отношение к проблеме? Не секрет ведь, что в зарубежных источниках — а тут мы имеем дело именно с таковым — нередко в целях рекламы завышаются, и порой весьма значительно, возможности того или иного препарата.

— Очень может быть, что и в данном случае есть некоторые преувеличения на фоне эйфории от имеющихся пока результатов. Однако рекламировать-то что? H_2O_2 — «трехкопеечный» препарат. Скорее, надо ожидать «наезда» на идею официальной медицины, которой не нравится дешевый и сильный конкурент ее лекарственного бизнеса.

— То есть вы «за» H_2O_2 ?

— Двумя руками. Я сам принимал перекись водорода. Иначе почему я в свои 74 года не пользуюсь лифтом независимо от этажа, на который необходимо подняться? С успехом принимают перекись водорода и многие мои пациенты.

— Признаемся, после публикации первого материала на нас обрушился буквально шквал телефонных звонков. Все требуют уточнить правила и дозы приема. А вы способны поделить таковыми с учетом принципов безопасности?

— Разумеется. Я знаю ваших читателей. Особо «горячие головы» начнут вливать в себя H_2O_2 без всякой меры. Однако осторожность необходима. Поэтому для начала рекомендации скромные: 2-3 капли H_2O_2 — это обычный аптечный раствор 3%-ный — 3 раза в день. Затем ежедневно увеличивать по 1 капле и довести до 10 капель, но не более. Суммарный дневной прием не должен превышать 30 капель.

— То есть речь идет о той самой перекиси водорода, что продается в аптеках?

— Именно... Теперь, как принимать. Обязательно на пустой желудок. Утром, понятно, до еды за 30-40

минут. Днем — за 30-40 минут до еды и не ранее или через 2 часа после нее. Вечером — спустя 2 часа после ужина. В столовую ложку воды капнуть и сразу же (!) выпить, можно запить водой, хотя H_2O_2 без запаха и вкуса.

— Насколько мы понимаем, речь идет о пероральном приеме. В опубликованном же материале говорится о внутривенном вливании.

— Я бы не хотел касаться этого способа как минимум по трем причинам.

Во-первых, внутривенные процедуры должны проводиться под непосредственным наблюдением медицинских работников и по рекомендации врача.

Во-вторых, в данном случае применяется перекись водорода специального приготовления, которая используется в акушерской практике.

В-третьих, здесь имеют место совершенно иные дозы и концентрация.

Но вот что могу посоветовать: это относительно местного применения. Скажем, при болях в шейном отделе позвоночника прекрасно помогает H_2O_2 в качестве эдакого компресса. Смочить перекисью плотную марлевую салфетку и наложить на область шеи, накрыть полиэтиленовой пленкой и держать 10—15 минут. Шея начинает работать, и мозги отлично очищаются. В принципе, можно ставить компрессы на любые части тела.

— Кстати, откуда у вас сведения по перекиси водорода? Тоже из Интернета?

— Упаси Бог, хотя ничего плохого об Интернете пока сказать не могу. Просто еще в начале 60-х в Институте медико-биологических проблем я работал в сфере медицинского обеспечения космических полетов, занимался, в частности, вопросами дыхания. И моя первая диссертация была именно на тему о

дыхании. Тогда после защиты мой руководитель — крупный ученый, академик Борис Евгеньевич Вотчал сказал мне: «Обратите внимание на перекись водорода». И я стал заниматься перекисью. Обнаружилось много интересного. То есть без перекиси водорода человеческий организм, постоянно атакуемый вирусами, микробами, различными паразитами, не смог бы существовать.

— Но откуда H_2O_2 берется в организме?

— Канал, собственно, один — это деятельность киллеров: лейкоцитов и гранулоцитов. Именно они занимаются уничтожением вышеназванных «негодяев». Окружая «непрощенных гостей», они вырабатывают... да, да, перекись. Она-то и служит тем самым оружием, с помощью которого наш организм успешно борется с разного рода инфекциями. Хотите в некотором роде сенсацию?

— Кто не хочет?!

— Так вот, она касается метода Шевченко — лечения смесью водки с маслом разного рода злокачественных опухолей. Николай Викторович объясняет эффект лечения результатом перекисного окисления липидов, не уточняя, что именно происходит при этой реакции. А происходит следующее: при раковых заболеваниях в большей степени, а при других — в меньшей лейкоциты и гранулоциты перестают вырабатывать в должном количестве перекись водорода. Так вот роль лейкоцитов и гранулоцитов берет на себя водка с маслом, образуя гидроперекись, которая при разложении выделяет молекулярный кислород. Он-то и является мощнейшим антиоксидантом, который нормализует работу всех клеток организма. Кстати, именно этим объясняются и факты излечения с помощью водки с маслом от многих недугов, о чем по-

стоянно сообщали ваши читатели в рубрике «Водка с маслом лечит не только рак».

Удивительно еще и то, что, уничтожая все патологическое, чужеродное в организме, H_2O_2 нормализует окислительно-восстановительные процессы за счет нормализации иммунной и энергетической систем.

– Фантастика! Но насколько все это доказано?

– Друзья мои, это наука. Я не говорю ничего, что научно не обосновано.

– Интересно, знает ли об этом Шевченко?

– Я несколько раз встречался с ним. Пытался объяснить. Но он, по- моему, не внял...

– Тем не менее умирают и пьющие смесь...

– Естественно, смесь – не панацея и H_2O_2 – тоже. Нужны дополнительные меры. Скажем, H_2O_2 проявляет наивысшую активность в присутствии витамина С. Стало быть, больные должны принимать этот витамин.

Еще интересная деталь. H_2O_2 может дать весьма положительные результаты при лечении лейкозов. Обнаружено и доказано Маален и Флетчер, что в этой ситуации те самые лейкоциты и гранулоциты теряют возможность воспроизводить H_2O_2 на 70 процентов. Снабжение организма перекисью извне способно по- вернуть процесс вспять.

– Хорошо, рак, лейкозы... Какие еще «неприятности» подвластны благотворительному воздействию H_2O_2 ?

– Я мог бы сказать «все», за исключением тех, которые требуют обязательного и неотложного хирургического вмешательства.

Перекись водорода способна противостоять любым инфекциям – подчеркиваю – любым! Она стимулирует также иммунную систему организма. Полагаю, что по мере использования H_2O_2 в медицинской прак-

тике мы будем открывать все новые и новые грани этого препарата.

— Так что, мы имеем дело с новой панацеей, и настало то долгожданное время, когда все иные препараты — побоку?

— Не надо утрировать. Конечно же, H_2O_2 не панацея. Но перекись значительно помогает организму — помогает, понимаете — бороться с недугами. Она способствует восстановлению баланса всех систем организма — эндокринной, кровеносной, пищеварительной, лимфатической, иммунной, энергетической.

Одно замечание. Действие H_2O_2 значительно усиливается, если подвергнуть кровь ультрафиолетовому облучению. Ведь ультрафиолет — это сама жизнь, именно он создает энергетический потенциал клетки.

— Вы имеете в виду существующий аппарат «Изольда»?

— Хотя бы и «Изольда». Но ваш покорный слуга с соратниками в свое время разработал и внедрил прибор «Гелиос-1» другой конструкции, который позволял облучать небольшое количество — 10-15 мл крови — с эффективностью на несколько порядков выше, чем существующие приборы. Были получены авторские свидетельства, разработана вся документация, но воз, увы, и ныне там! Впрочем, в нашем Центре используется именно «Гелиос-1» с большой результативностью.

— Хорошо, витамин С, ультрафиолет, какие еще мероприятия могут оказать помощь тем, кто решил принимать по вашей рекомендации H_2O_2 ?

— Разумеется, очищение организма. Собственно, с этого следовало начать. Это ваш же тезис: «Любое лечение начинайте с очищения». Особенно это касается желудочно-кишечного тракта.

— Клизмы?

— А хотя бы и клизмы, хотя они не так эффективны, как хотелось бы. У нас в Центре есть приспособление германского производства, которое я называю «клизмотрон». 5 процедур дают потрясающий эффект. Впрочем, это особая тема для разговора.

После недельного курса, где с 19.00 до 22.00 читаются лекции с одновременным выполнением рекомендаций, люди в значительной степени освобождаются от существующих заболеваний, получают знания, как с ними бороться и, самое главное, предупреждать.

— Иван Павлович, увы, размер вестника уже не позволяет... Надеемся, наш разговор не окончен. А пока — один, но отменный совет читателям.

— Гм... надо подумать.

— Подумайте...

— Так... Только не смейтесь и не удивляйтесь — дам совет. Друзья мои, зожевцы, запомните: тазовая область и у мужчин, и у женщин едва ли не самая важная область организма...

— Понятно. Утешают же жалующихся на головную боль: «Голова не ж..., на ней не усидишь».

— Ну вот, я же предупреждал: не смейтесь. Ягодичные и лоннокрестцовая мышцы играют громадную роль в жизнеобеспечении. Увы, народные целители, а врачи тем более, проходят мимо этого факта. Не говорят и не думают о нем. Так вот, я советую держать эти мышцы в постоянном тонусе. Научитесь «ходить» на ягодицах, и тогда вам не придется ходить по врачам и больницам: Прodelывайте упражнение, когда появляется возможность. Время выполнения, независимо от возраста и вашего состояния, не ограничено — по принципу «кашу маслом не испортишь...»

ЕЩЕ РАЗ О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

— Иван Павлович, как я понимаю, разговор о перекиси произвел действие, подобное разорвавшейся бомбе. Кто обращается к вам с вопросами?

— Признаться, я не ожидал такого восприятия проблемы. Боюсь, что читатели меня поняли не слишком правильно. В результате сегодня из 10 обращающихся за разъяснениями по поводу H_2O_2 пациентов 9 — с запущенной онкологией, от которых официальная медицина практически отказалась. Но ведь в материале я не говорил, что мы беремся лечить онкологию. У нас поликлиника — человек пришел, получил процедуры и ушел. Лечение онкологии требует стационара и совершенно другого подхода.

— И все-таки, перекись водорода лечит рак?

— Почему-то все заикнулись на самом крайнем состоянии человеческого организма, когда последний исчерпал все свои резервы... Я хочу, чтобы читатели поняли проблему правильно. Ни одна реакция в организме не происходит без участия перекиси водорода. Итогом этого участия являются вода и атомарный кислород, которого всегда не хватает.

— А
вроде,
— А
ный —
марно
стало б
ма вещ
трудни
рабаты
правила
курим и
ходуется
рода и з
лучения
сторонь
является
уничтож
— Хор
нам, то б
рода. Что
— Сра
кись вод
так: при л
расход пе
каст опре
вается вл
ляются, п
ганизм ну
не может
эффектив
— И что
перекись?
— В при
голословн
5. Предупрежден

— А почему, собственно, его не хватает? Кислорода, вроде, пока навалом.

— Атмосферного — да. Но атмосферный и атомарный — далеко не одно и то же. Простая вещь: без атомарного кислорода не происходит окисления пищи, а стало быть, и ее переработки в полезные для организма вещества. Однако мы сами делаем все, чтобы затруднить переработку: плохо пережевываем пищу, обрабатываем ее варварскими методами, пренебрегаем правилами смещения продуктов, мало двигаемся, курим и так далее. То есть атомарного кислорода расходуется гораздо больше, чем хотелось бы. Вот природа и запрограммировала своеобразный резерв получения атомарного кислорода — H_2O_2 . Это с одной стороны, а с другой, атомарный кислород сам по себе является мощнейшим антиоксидантом, который уничтожает в организме всю патогенную флору.

— Хорошо, Иван Павлович, вернемся к нашим баранам, то бишь к употреблению народом перекиси водорода. Что может сегодня обеспечить этот препарат?

— Сразу же хотел бы сказать, что возводить перекись водорода в некую панацею не следует. Я скажу так: при любом заболевании в организме усиливается расход перекиси водорода, и в конце концов возникает определенный ее дефицит. На этом фоне усиливается влияние патогенной флоры. Болезни усугубляются, появляются новые. Безусловно, при этом организм нуждается в помощи, без которой он просто не может обойтись. Перекись водорода и есть один из эффективных вариантов такой помощи.

— И что, при любых заболеваниях следует принимать перекись?

— В принципе, она всегда помогает. Чтобы не быть голословным, приведу ряд примеров действия пере-

АЗ

ВОДОРОДА

нимаю, разговор о
бное разорвавшейся
просами?

и такого восприятия
меня поняли не сле
одня из 10 обраще
оду H_2O_2 пациен
т которых официа
залась. Но ведь в
емся лечить онколо
пришел, получил
логии требует ста

ода.

одорода лечит рак
ились на самом
организма, когда
рвы... Я хочу, что
зильно. Ни одна
без участия перек
дляются вод
хватает.

киси из писем, присланных мне читателями «ЗОЖ». К примеру, вот рассказ женщины (адрес ее у меня, естественно, есть), которую преследовал ужасный запах изо рта. Она мучилась многие годы, потеряла семью. В результате трех дней приема перекиси и полоскания ею горла запах исчез. Еще пример. Мне пишут читатели о том, что при приеме перекиси и прикладывании салфетки, смоченной H_2O_2 , к груди, исчезают боли в сердце, аритмия, купируются приступы бронхиальной астмы. И уже совершенно потрясающее письмо. Человеку удалили опухоль в желудке. Родным сказали: забирайте, долго не проживет. После приема перекиси водорода в течение трех недель человек ожил. Более того, желудок оказался чистым.

Прочту вам любопытнейшее письмо. Написала его женщина. У ее родственника был рак пищевода, непроходимость, кормили его только через катетер. После приема перекиси и компресса на грудину на 15 минут больной начал самостоятельно пить, желудок и кишечник заработали. Обследование показало, что метастазов нет. В итоге врачи больного просят сообщить, как проводить внутривенное вливание.

— Стоп, стоп, стоп... Задано достаточно вопросов, на которые следует ответить. Во-первых, как вы советуете принимать перекись?

— Перекись водорода существует в виде таблеток гидроперита и 3-процентного раствора. В первом случае вы можете использовать таблетку на четверть стакана воды для полоскания горла, закапывания в нос, для промывания носа посредством клизмочки и для компрессов. Накладывать на шею, позвоночник, суставы — то есть на любые больные области. Чуть не забыл, после полосканий, закапывания в нос

и приема внутрь минимум 30 минут не кушать. То есть все процедуры проводятся на голодный желудок.

— Простите, но о приеме внутрь мы еще не говорим. Кстати, ведь при полоскании перекисью что-то может попасть и внутрь.

— Это не страшно. Но важно, чтобы в желудке не было пищи. В противном случае возможны различные неприятности — вздутие живота, боли и так далее.

— Хорошо. Теперь о приеме внутрь.

— Повторю еще раз: 3-процентную перекись принимать натошак, начиная с 2-3 капель, 2-3 раза в день. Ежедневно добавлять по 1 капле и так — до 10. Общее количество не должно превышать 30 капель. Принимать 10 дней. Перерыв 2-3 дня. Затем принимать по 10 капель 2-3 раза в день, но опять-таки не более 30. После 10 дней приема 2-3 дня перерыв.

— А что бы вы посоветовали тем самым хирургам из Магнитогорска?

— Ну, во-первых, я рад, что этим врачам небезразлична судьба пациента, и они ищут новые пути выздоровления. Что касается конкретных рекомендаций, то, увы, в России этот метод официально пока не принят, и официальных инструкций по его применению у нас, разумеется, нет. Но из личного опыта и опыта моих коллег в Екатеринбурге могу сказать следующее. Берется специально приготовленная в аптеке перекись для акушерской практики — 0,03%. Внутривенно ставится капельница 100 кубиков в течение часа. На следующий день возможна реакция: повышение температуры до 39 градусов, что объясняется резким повышением интоксикации организма за счет гибели патогенной флоры.

На второй день вводится 150 мл перекиси 0,06% на

1-1,5 часа. На 3-й день — 0,1% раствор, 200 кубиков на срок не менее 1,5 часа.

Достаточно 3 — 5 процедур, чтобы нормализовались многие функции, независимо от причины заболевания, что значительно облегчит борьбу с ним.

Опыт показывает, что еще больший эффект дает внутривенное вливание H_2O_2 в сочетании с ультрафиолетовым облучением крови.

— Иван Павлович, вот вы говорите, что перекись почти всегда помогает. А мы, однако, наряду с положительными, а порой и восторженными, письмами получаем и наполненные разочарованием. Мол, пила, пила, а толку нет...

— Ну, это еще хорошо, что толку нет. У меня тут пришла женщина с жалобой: ей после приема H_2O_2 плохо стало. Я начал выяснять, что к чему, и узнал: у нее, оказывается, на протяжении шести дней страшнейший запор... И вот что я вам скажу: *прежде чем браться за перекись, необходимо очистить кишечник, печень, суставы, кровь.* Вспомните, на страницах вашего же вестника появился девиз: «Любое лечение начинайте с очищения!» Я аплодирую этому девизу. Блестяще! Но надо выполнять. Когда организм превращен в свалку, а болезнь эту свалку усугубила, никакие препараты не помогут, в том числе и перекись водорода.

— В таком случае, хотя мы в свое время много говорили об очищении, особенно о семи ступенях по Семенову, вы, может быть, поделитесь опытом в этом плане?

— С великим удовольствием. Но начну, пожалуй, неожиданно — напомним читателям одно простенькое упражнение.

— Упражнение? А очищение-то здесь при чем?

— Очень даже при чем. Упражнение предназначено

для того, чтобы основательно взбудоражить все мышцы тазового дна, способствующие выводу отходов.

— Дрожу от любопытства...

В этот момент Неумывакин, невзирая на свой преклонный возраст, научные степени и звания, буквально съехал с кресла на пол и как был, в пиджаке и брюках, «загулял» по комнате, передвигаясь исключительно на ягодицах: 1,5-2 метра — вперед, столько же назад...

— Попробуйте, — предложил он мне, вставая и слегка отдуваясь.

— Как-нибудь в другой раз, — сказал я. — Работать давайте. Что, кстати, дает это упражнение?

— Очень многое. Мышцы, о которых я говорил, практически находятся без работы. Отсюда — застойные явления в области таза как у мужчин, так и у женщин. А тазовая область, извините, самая загрязненная. Упражнение усилило кровообращение, пошло мощное очищение. Спросите: «Что в итоге»? А то, что мужики избавляются от аденомы, а жены их приходят и интересуются, что я с их благоверными сделал? Они вроде как и забыли, когда их мужья в мужиках ходили, а тут...

— Вот так «походить» на ягодицах, и все?

— Да, несколько раз в день. Чем чаще, тем лучше. Точно, как я: вперед-назад — по 3-5 минут.

— Гм... Несерьезно все это как-то... А дальше? Кишечник как чистим?

— У нас в Центре это делается с помощью специального немецкого аппарата. В обычной же жизни — клизмы в любом варианте. Особенно хороша свекольная. На 1,5-2 литра кипяченой воды 1-3 стакана свежего сока. Готовят его следующим образом: 600-800 г свеклы натереть на терке, залить кипятком — 1,5

л, поставить на маленький огонь, потомить минут 20, снять с огня и, укутав, настаивать еще час. Процедить. И вообще тем, кто чистит кишечник, советую больше пить воды и тщательно жевать пищу.

— Как я понимаю, следующий этап — это печень?

— Совершенно верно. И здесь есть множество способов. Мы в Центре пользуемся самым распространенным и эффективным: лимонный сок с оливковым маслом. Схематично напомним правила.

Для очистки лучше всего выбрать субботу и воскресенье. За 3 дня до этого перейти на безбелковую вегетарианскую пищу. Ежедневно — клизма, пить желчегонные чаи. На 4-й день в 15.00 принять 2 таблетки аллахола. Приготовить 150-200 мл оливкового масла и столько же лимонного сока. Если нет оливкового, годится любое другое растительное рафинированное. Лимонный сок можно заменить клюквенным и даже брусничным. Смешайте сок и масло... В 18.00 — две таблетки но-шпы. В 18.30 примите теплую ванну (15 минут), хорошо прогрейтесь и — в постель. Грелку — на область печени. В 5-6 приемов с интервалами в 10-15 минут выпейте слегка подогретую смесь. Кто способен — можно и всю сразу. К утру начнутся позывы... Вечером в воскресенье процедуру повторите.

Суставы чистят лавровым листом. 5г листа кипятить в 300 г воды 3-8 минут, настоять 3-4 часа. Раствор лучше приготовить с вечера, а с утра следующего дня пить по столовой ложке, не более, выпивая таким образом всю порцию в течение дня. Повторить на 2-й и 3-й день. Затем 7 дней перерыв и снова прием настоя 3 дня.

Чистку крови, опять-таки при множестве способов, я бы советовал проводить имбирным чаем. 1,5 г сушо-

го порошка залить 1,5 литра кипятка. 20 минут держать на слабом огне. За 5 минут до снятия бросить щепотку молотого черного перца. Остудить и в теплый раствор добавить 3 столовые ложки меда. Принимать по 1/3 стакана, смешав с 1/3 стакана лимонного сока и 1/3 стакана теплой водички, 3 раза в день за 30 минут до еды. То есть порция на день — 1 стакан смеси имбирного чая, лимонного сока и воды, выпиваемая за день в три приема. Настоянный чай хранить в холодильнике на нижней полке в стеклянной банке под крышкой.

— Допустим, я проделал все эти процедуры. И что, после этого прием перекиси водорода в той дозировке, которую вы предлагаете, обязательно принесет успех?

— А вы не сомневайтесь. Вы попробуйте. Единственное — хочу подчеркнуть по поводу способов очищения. Их множество. По этой причине советую всем, кто решил серьезно взяться за свое здоровье, почитать специальную литературу.

— Что ж, спасибо и до следующей встречи.

Анатолий КОРШУНОВ.

H_2O_2 – НЕ ПАНАЦЕЯ, НО ВНИМАНИЯ ЗАСЛУЖИВАЕТ

Естественно, что после публикаций материалов о применении для лечения разных болезней обыкновенной перекиси водорода на Неумывакина и на редакцию обрушился буквально шквал вопросов. Сегодня мы с помощью Ивана Павловича попробуем ответить на некоторые из них. Почему, спросите, не на все? Да прежде всего потому, что на некоторые вопросы мы просто-напросто не знаем ответа.

Впрочем, прежде позволим себе привести некоторые выдержки из писем, поступивших в редакцию, а также предоставленных Неумывакиным.

«Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода я смогла проехать 4000 километров в качестве пассажира без проблем».

Любовь Мельник.

Ханты-Мансийский автономный округ.

«Весной этого года у меня началось обострение язвы 12-перстной кишки. Получила «ЗОЖ» со статьей Неумывакина, стала принимать перекись водорода 2 раза в день по 10 капель. Через 2 недели язва затянулась. Причем я продолжаю пока работать».

Валентина Богородская.
Красноярск.

«У моего мужа тяжелый ушиб головного мозга. Инвалид 1-й группы. Парез левой стороны, в том числе языка. Потеря ощущения света, памяти, речи, вкуса, обоняния, аппетита, чувства насыщения едой и так далее – много чего еще. Я инвалид 2-й группы: бронхиальная астма, стенокардия – все болячки долго перечислять.

После интервью Неумывакина стали без советов с врачами 2 раза в день принимать перекись водорода по 10 капель плюс 2 драже витамина С. Решили так: терять нам нечего, а авось поможет.

И начало есть! Муж стал говорить, перестала выпадать изо рта пища с левой стороны, появилось чувство голода и сытости, стал различать – соленое или нет, улучшился цвет кожи, стал запоминать остановки... У меня тоже есть некоторые, хотя и не такие, как у мужа, успехи...»

Татьяна Вербило.
Красноярск.

«У мужа аденома предстательной железы. Перенес две операции. Ухудшилось отхождение мочи и состояние кишечника. После прочтения «ЗОЖ» стал принимать H_2O_2 . Итог: показатель PSA снизился с 6,6 до 2,0, что является нормой. Наладилась работа мочевого пузыря и кишечника».

Л. Гринберг.
Саратов.

«Сын заболел лейкозом. Несмотря на усилия врачей, превратился в скелет – кожа да кости, уже не вставал. Стали принимать перекись вместе с настоями крапивы и чистотела. Сын стал ходить, сдает зачеты в техникум...»

Л. Черепанова.
Хабаровский край.

Эти выдержки отнюдь не исчерпывают положительную почту. Писем много, и совершенно ясно, что подавляющее большинство читателей, отважившихся на прием H_2O_2 , ощутили те или иные положительные сдвиги. Редакция получила единственное, можно сказать, отрицательное письмо. Читательница,

приняв перекись, на короткое время оказалась в состоянии, близком к потере сознания.

Итак...

— Иван Павлович, по поводу вот этой истории с потерей сознания... В чем дело?

— У меня тоже есть подобные жалобы. Одно или два письма. Очень кратковременную потерю сознания я отношу, прежде всего, к быстрому перенасыщению организма кислородом. Это, знаете, словно вы из душного, насыщенного смогом города, попадаете вдруг на дачу, где воздух совершенно чист. Всегда первое время кружится голова. Но возможна и кратковременная потеря сознания. Могут быть и некоторые другие причины. Скажем, непереносимость H_2O_2 , хотя это очень редко. В принципе же, ручаюсь, перекись водорода в тех дозах, которые я рекомендую, совершенно безопасный препарат.

— Кстати, о дозах, Иван Павлович. Мне кажется, читатели так и не поняли, как принимать перекись. Вопросов по этому поводу море.

— Хорошо, давайте еще раз... Берем обычную, подчеркиваю, обычную 3-процентную аптечную перекись водорода. Начинаем с 1-2 капель на 1-2 ст. ложки водопроводной воды три раза в день. Принимать обязательно на пустой желудок. Обязательно! Это значит, за 30-40 минут до еды и не ранее 2 часов после еды. Ежедневно добавлять в каждый прием по капле. То есть на 3-й день — по 3-4 капли 3 раза в день, на 5-й — по 5-6 капель и так далее. Постоянно на 1-2 ст. ложки воды. Довести, таким образом, до 10 капель. Запомните: общее количество принимаемой внутрь перекиси не должно превышать 30 капель в день. Затем перерыв 3-5 дней. Новый цикл можно начинать сразу с 10 капель 3 раза в день на 1-2 ст. ложки воды. Все. Что тут непонятного?

— Одну минуточку: цикл, 3-5 дней перерыв, цикл, 3-5 дней перерыв. И как долго принимать H_2O_2 ?

— Думаю, всю оставшуюся жизнь. В крайнем случае, до решительного, ощутимого улучшения состояния или до полного выздоровления.

— «Всю оставшуюся»... Вы не хватили через край?

— Нисколько! При сегодняшних условиях жизни, экологии, питании человеку постоянно не хватает атомарного кислорода. Но дело не только в этом. Кислород — мощнейший окислитель-чистильщик. Попав в кровь, он окисляет жиры, оказавшиеся на стенках артерий, предотвращая тем самым атеросклероз сосудов.

А спросите меня, каким образом разбираются с бактериями, грибами, паразитами, вирусами и прочей чужеродной дрянью клетки-киллеры. Первое и главное оружие этих клеток — перекись водорода — H_2O_2 , которую они получают из кислорода и воды. Если бы белые кровяные тельца не производили H_2O_2 , то Земля принадлежала бы исключительно бактериям.

— Ну, дожили! Обнаружили наконец панацею, средство от всех болезней?!

— Я бы так не сказал. H_2O_2 , разумеется, не панацея. Но возможности ее применения действительно очень широки. Я бы назвал перекись универсальным вспомогательным средством лечения, которое нормально сочетается с подавляющим большинством лекарственных препаратов.

— Допустим, что все так. А как вы отнесетесь к следующему письму, полученному редакцией от читательницы, пожелавшей остаться неизвестной. Татьяна Леонидовна — и все.

«Прочла в вестнике статью о перекиси водорода и хочу поделиться своим опытом. У меня тяжело болел муж. Опухоль головного мозга. Мучили страшные боли.

Обезболивающие не помогали. Как крайнюю меру я предложила ему лечение перекисью водорода. Он согласился, сказав: «Не все ли равно, от чего умирать, а может, и поможет».

Не скрою, было страшно. Потому что мы, медики, привыкли применять перекись для других целей. Я стала ему вводить перекись внутривенно 0,7 мл на 10 кубиков дистиллированной воды. Когда кровь попала в шприц, весь объем шприца наполнился пузырями розового цвета, но я очень медленно продолжала вводить содержимое шприца. С ужасом ждала, что вот сейчас у меня на руках муж умрет — возьму грех на душу. К моему облегчению и удивлению, у мужа стали постепенно утихать головные боли, улучшилось состояние. Я никому не говорила о своих экспериментах, а вот сейчас вспомнила. Татьяна Леонидовна».

— Прежде всего, ничего удивительного в этой истории нет. Многие прочитали книгу американского врача и исследователя Уильяма Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» и используют его рекомендации. Я же скажу, что внутривенное вливание как минимум не менее эффективно, нежели пероральное применение. Но в российских условиях, тем более что метод не утвержден Минздравом, пользоваться им могут врачи или очень грамотные медсестры и обязательно в медицинских учреждениях, где есть хотя бы элементарные средства реанимации. Поэтому давайте пока использовать перекись, принимая ее перорально или наружно.

— Не секрет, за использование H_2O_2 ухватились онкобольные. Многие спрашивают: можно ли совмещать прием смеси водки с маслом с H_2O_2 .

— Мы в своем центре не занимаемся онкологией. И практики длительного применения перекиси при этих заболеваниях у нас нет. Но, по большому счету, вобо-

их случаях конечный результат один — высвобождение большого количества кислорода. Просто в первом случае он достигается путем сложных реакций. При применении же перекиси все происходит быстрее и проще. То есть это тот случай, когда я не могу дать четкого ответа. Пробуйте! Думаю, хуже не будет.

— Иван Павлович, если можно, два слова о питании во время приема H_2O_2 .

— Тут могут быть только общие рекомендации. Если вы больны, то на столе у вас должно быть, по возможности, меньше жирного, жареного, острого... Следует больше включать в рацион овощей, особенно свеклы, различных салатов, годятся кисломолочные продукты, рыба, птица, нежирное мясо...

— Понимаю, что вам не хочется говорить на эту тему. И все же о рекомендациях по внутривенному вливанию. «ЗОЖ» ведь читают многие врачи...

— Врачам я все же советую прочитать книгу Дугласа, которая переведена на русский язык. Там даны и рекомендации. Ну, а мой совет... Возьмите 400 мл в бутылочке — продается в аптеке — дистиллированной воды. В шприц наберите 2 кубика аптечной 3-процентной H_2O_2 . Проткнув пробку бутылки, введите перекись в дистиллированную воду. Для внутривенного вливания возьмите 100 кубиков смеси, остальное выбросьте. На второе вливание используйте 150 кубиков смеси, на третье — 200 кубиков. Далее по 200 кубиков еще 2-4 процедуры. Вводится перекись в вену очень медленно, буквально капельно. Еще раз повторяю: остатки смеси выбрасывайте.

— По поводу перекиси, пожалуй, последний вопрос. Есть письма, в которых читатели сетуют на то, что не принимали перекись — эффект нулевой, и бросили. В чем дело?

— Можете не продолжать — мне ситуация ясна. Вся

проблема в зашлакованности организма. Я понимаю: многие, особенно титулованные представители официальной медицины, снисходительно посмеиваются над этим тезисом: мол, чем бы дитя ни тешилось. И тем не менее наиболее прогрессивные и думающие врачи уже отнюдь не шепотом говорят о необходимости очищения организма. Открываются специализированные медицинские центры. То есть проблема уже признана.

Кстати, наш центр основу своей работы тоже строит на очищении организма от шлаков.

Так вот, об очищении очень много и уже давно говорится в «ЗОЖ». Есть даже рубрика «Хочешь жить — очищайся». И это истинная правда. Любое лечение, в том числе и перекисью, начинайте с очищения. Литературы по этому поводу море.

— Иван Павлович, но это еще не все. Вы имели несчастье — шутка, разумеется, — предложить читателям упражнение: хождение на ягодицах. Естественно, масса вопросов. Главный — что дает? Особенно интересуются женщины.

— Отвечу. По данным НИИ урологии МЗ РФ, в настоящее время у 40% женщин наблюдается энурез (недержание мочи), чему много причин. Так вот, МЗ разрабатывает специальные рекомендации по устранению этого тяжелого, как физического, так и психологического, недуга. А между тем ничего изобретать не надо. Включите в ритм своей жизни «ходьбу на ягодицах», и проблема будет снята. Упражнение делается так: сидя на полу, двигаете правой ягодицей с прямой или согнутой ногой вперед, смотреть на правое плечо, руками — взмахи влево. То же самое повторяется и левой ягодицей. Продвигаться на 1,5-2 метра вперед, вернуться назад. И так — сколько угодно. И еще очень важное: во время мочеиспускания из

должны, как будто испугавшись, сокращением мышц сфинктера перекрыть струю и запомнить, как это сделано. Затем в течение дня в любом состоянии: сидя, стоя, лежа, — хоть сотни раз сжимайте и расслабляйте сфинктер. У мужчин в этом месте как раз находится предстательная железа. Вот что пишет мне Нина Николаевна Катаева из Ельни:

«Мой муж со своей аденомой бегал в туалет днем и ночью каждые полчаса, а, начав «ходить» на ягодичках, сейчас ночью встает всего 2 раза. Где вы были раньше со своими простыми рекомендациями?»

Кроме этого, напоминаю, что вышеозначенные упражнения устраняют запоры, выпадение прямой кишки (пролапс), энурез, геморрой, отеки и трофические язвы ног, восстанавливают все функции органов малого таза как у мужчин, так и у женщин, укрепляют ягодичную мышцу, мышцы живота и спины, улучшая тем самым осанку, что делает походку легкой и пружинистой.

Подготовил
Анатолий КОРШУНОВ.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Мы рассказали вроде бы все об удивительных — в плане целительства — свойствах обыкновенной... перекиси водорода — H_2O_2 . И тем не менее вопросов учителей возникла уйма. Сегодня на них отвечает «виновник» возникшего интереса, а точнее — ажиотажа, профессор, доктор медицинских наук Иван Павлович НЕУМЫВАКИН.

— Не могу даже сообразить, с чего начать. Писем море, вопросов тьма. Давайте начнем с самых общих. Ну, прежде всего, читатели не поняли, как долго необходимо принимать перекись. Я начал с одной капли, довел за десять дней до десяти. Сделал 2-3 дня перерыв, провел второй курс: ежедневно по 10 капель три раза в день в течение 10 дней... А что дальше? Как долго принимать перекись? Три месяца, год, два?..

— Если я скажу: «Всю оставшуюся жизнь» — вас это напугает?

— Да нет, но зачем?

— Ну, во-первых, у подавляющего большинства людей в силу образа жизни, питания и экологии существует настоящая потребность в «хорошем» — атомарном — кислороде. Во-вторых, в рекомендованных дозах H_2O_2 практически безвреден.

— Мы опубликовали письмо женщины, которая, принимая перекись (как — она не сообщила. — Прим. адм.), за 3 дня избавилась от ужасного запаха изо рта. Оказалось, проблема волнует многих. Что делать?

— Прежде всего повинными в запахе могут быть гнилые зубы. Их надо лечить. Во всех остальных случаях советы следующие. Проведите генеральную очистку организма. Особое внимание обратите на кишечник и печень. Приучите себя тщательно пережевывать пищу. Принимайте H_2O_2 по схеме. Плюс к тому полощите перекисью (1-2 чайные ложки) рот, затем чуть (20-30 сек.) подержите ее во рту и выплюньте.

— Принимали ли вы сами перекись?

— Принимаю с давних пор и продолжаю принимать. Правда, иногда забываю, иногда попадаю в условия, когда перекиси нет под руками. Но пропуски не страшны.

— Иван Павлович, очень много писем с вопросами по конкретным болезням.

— Вот тут вы меня увольте. Я дал общую схему употребления перекиси для всех. Повторяю, перекись не имеет противопоказаний. Но, чтобы предложить какие-то конкретные рекомендации, я должен видеть человека, работать с ним персонально.

— Вы настаиваете на безвредности перекиси, но читатели указывают на наличие в ней свинца, который весьма опасен. Можно ли H_2O_2 от него очистить?

— Автор нашумевшей в России книги «Целительные свойства перекиси водорода» Уильям Дуглас в своем медицинском центре для внутривенного введения использует очищенную от свинца H_2O_2 . Но установка для очистки сложная и дорогая. Что же касается перорального приема, то в том количестве перекиси, о котором идет речь, — максимум 30 капель в

день — свинца значительно меньше, нежели в употребляемой в течение дня водопроводной воде и продуктах питания.

— Что же, все прекрасно, Иван Павлович, однако во многих письмах читатели сетуют на то, что принимали перекись водорода по вашей рекомендации, а толку, простите, никакого.

— А я, между прочим, никогда не утверждал, что H_2O_2 — панацея. Это во-первых. А во-вторых, я настойчиво указывал на то, что перед употреблением перекиси, если, конечно, вы хотите достичь ощутимого результата, необходимо провести хотя бы очищение толстого кишечника, а лучше — еще и печени. Просто-напросто люди не читают внимательно материалы.

— Есть ли какие-то состояния, которые мешали бы человеку принимать перекись? Скажем, пониженная или повышенная кислотность.

— Никакие состояния, по крайней мере, насколько я знаю, в том числе и кислотность, не являются ограничениями для приема H_2O_2 .

— Наверное, последний вопрос: возможно ли применять перекись для лечения детей?

— На мой взгляд, не только можно, но и нужно. Однако дозу при этом следует уменьшить наполовину.

— Кажется, все?

— Нет, нет, я хотел бы сделать очень важное дополнение. Дело в том, что из обращающихся в наш центр пациентов более 70% страдают расстройствами желудочно-кишечного тракта, в частности, запорами. К этой беде люди притерпелись и не обращают на нее внимания. И напрасно. Развитие цивилизации достигло нас даже в туалете, который сегодня помогает превращать здорового человека в больного.

Ведь как сегодня у горожан происходит процесс опорожнения: вы сидите на стульчаке, туловище по отношению к бедрам под прямым углом, живот — у многих пожилых отвислый — между ног. На выдохе, за счет натуживания — сокращения мышц живота и диафрагмы, каловые массы направляются наружу. Роль диафрагмы при этом огромна. Это мышца, отделяющая грудь от живота, своего рода поршень насоса: когда повышается внутрибрюшное давление, понижается внутригрудное, что обеспечивает массаж всех внутренних органов и перекачку жидкости (кровь, лимфа и т.п.) снизу вверх.

Большинство, особенно женщины, как правило, дышат грудью, и брюшное давление выключается, что способствует застойным явлениям в организме. Они — одна из главных причин различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, выделительной системы, половой сферы, кровообращения. Так вот, из-за слабости мышц живота и диафрагмы при дефекации приходится значительно увеличивать внутрибрюшное давление, что создает излишнее напряжение в области сердца, мозга (резкий отлив крови от головы, когда кажется, что глаза вылезают из орбит). Именно на этом фоне, особенно у пожилых, частенько случаются инфаркты и инсульты.

Какой же выход?

1. Хорошо пережевывать пищу и не запивать ее во время и после еды (первое блюдо — это еда). До 60% съеданной пищи должны составлять овощи, фрукты, отруби. Придерживаться раздельного питания и не реже 1-2 раз в год производить очистку толстого кишечника.
2. Научиться дышать животом.
3. Укреплять мышечную стенку живота и мышцы

спины различными физическими упражнениями, в том числе «ходьбой на ягодицах».

4. Сделать скамеечку высотой 15-20 см. Сели на стульчак, ноги поставили на скамеечку, бедра непроизвольно подтягиваются к животу. Вот вам и так называемая «поза орла» — естественная для опорожнения. Когда на выдохе вы начнете тужиться, живот упирается в бедра, и брюшное давление получает направление не вперед, а вниз. Таким образом, чтобы выдавить кал, потребуется гораздо меньшая разность давлений между животом и грудью. После опорожнения кишечника, не меняя положения, повторите натуживания 30-50 раз. Это позволяет не только тренировать механизм по удалению отходов, но и, массируя таким образом все органы грудной, брюшной и тазовой области, нормализовывать их работу и быть здоровыми.

H_2O_2 — СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Тут в газете «Известия» появилась любопытная заметочка под названием «Смертельное оружие». Она небольшая, и я позволю себе привести ее полностью.

«Ученые из Института Скриппса считают, что антитела могут убивать бактериальные клетки озоном. Ранее предполагалось, что молекулы антител только обнаруживают бактерии и сигнализируют об этом клеткам иммунной системы, предоставляя им сделать всю «грязную работу» по уничтожению микроорганизмов. Оказывается, молекулы антител могут производить перекись водорода — агрессивный окислитель, который прорывливает мембраны бактериальных клеток. Побочным продуктом этой реакции является озон — трехатомный кислород. Способность антител подвергать патогены действию перекиси водорода и таким образом участвовать в их уничтожении открывает возможность разработки новых средств против множества заболеваний — от бактериальных инфекций до рака. Кроме того, «умение» антител производить токсические вещества заставляет по-другому взглянуть на их роль во многих воспалительных заболеваниях, таких, как атеросклероз, красная волчанка, рассеянный склероз и ревматоидный артрит».

Чувствуете? На нашу мельницу-то водичка. О той же перекиси водорода — H_2O_2 , о которой в последнее время с подачи профессора, доктора медицинских наук Ивана Павловича Неумываки-

на мы говорим много и, что подтверждают письма, с пользой для читателей.

Естественно, я тут же, несмотря на субботу, принялся названивать Неумывакину:

— Читали в «Известиях»?.. Нет?! Но это же 2:0 в нашу пользу! О любимой вашей H_2O_2 ...

Надо отдать должное профессору — он приехал не медленно и, невзирая на то, что лифт в этот день в доме работал, в свои 75 пешком поднялся на 7-й этаж.

После внимательного прочтения вышеуказанной заметки и началась наша беседа.

— Ну, как, — торжественно спросил я, ожидая от профессора столь же восторженной реакции.

— Гм... Все это почти так... Я в прошлом 30 лет занимался наукой и нередко поражался узости взглядов ученых. Дело ведь не в активности антител — организм производит их на любые чужеродные вторжения. И даже не в том, что они способны образовывать перекись водорода, одна из задач которой — уничтожение патогенной микрофлоры.

Проблема гораздо шире. Природа позаботилась о том, чтобы в нашем организме был заложен механизм, называемый иммунной системой. Ее клетки — лейкоциты и гранулоциты — вырабатывают H_2O_2 , которая при разложении выделяет атомарный кислород. Без его присутствия невозможна ни одна биоэнергетическая реакция. В то же время, являясь сильнейшим окислителем, перекись водорода уничтожает любую патогенную флору, будь то грибки, вирусы или бактерии. Не существой этого механизма, паразиты давно бы нас съели самым натуральным образом.

Хотите, открою вам один секрет? Вы знаете, что ВИЧ-инфекции не существует и СПИДа нет? Об этом говорят многие ученые с мировым именем.

— Но что же тогда есть? Ведь весь мир бьет тревогу по поводу СПИДа.

— Есть иммунодефицит — вот что есть, который и служит причиной множества тяжелых, страшных болезней, начиная от вирусного гепатита и кончая раком.

— Не надо, профессор, — взмолился я, зная, что борьба со сторонниками теории существования ВИЧ-инфекции — любимый конек профессора, и если он на него «сядет», то мы не продвинемся вперед ни на йоту.

— Есть СПИД, нет СПИДа, как говорил один из героев фильма «Карнавальная ночь», «науке это неизвестно», а наших читателей не должно волновать. Давайте лучше продолжим тему иммунодефицита. Откуда он?

— Вы знаете, что 3/4 всех элементов иммунной системы находится в кишечнике. Известно также, что микробная флора кишечника играет также основную роль в переработке, синтезе необходимых и выделении отработанных веществ. Но по многим причинам пищу не удастся полностью переработать, и она гниет в кишечнике, зашлаковывая организм.

— Что значит не удастся переварить?

— Ну, скажем, плохо пережеванная пища. Или во время еды и сразу после нее вы пьете, разбавляя, таким образом, концентрацию пищеварительных соков желудка, печени и поджелудочной железы.

Так вот, в таких случаях нормальная микрофлора замещается патогенной. Например, в кишечнике имеется два вида бактерий. Одни «работают» по белкам — «белкозависимые», другие по углеводам — «сахарозависимые». Первые перерабатывают азотсодержащие продукты, образуя при этом сильное нейротоксическое вещество — аммиак, при разложении которого, в свою очередь, выделяется азот, идущий на построение собственных белков бактерий. Сахарозависимые бактерии имеют способность разлагать аммиак, поэтому их относят к числу полезных. При плохой переработке пищи аммиака в кишечнике образуется

много, и уже ни кишечная флора, ни печень не могут с ним справиться.

Попадая в печень, аммиак в первую очередь поражает нервную систему, вызывая печеночную энцефалопатию. Симптомы ее — дрожание рук, головы, потеря ориентировки, то есть характерные признаки таких серьезных недугов, как болезнь Паркинсона, Альцгеймера, рассеянный склероз. Официальная медицина при этом всю вину сваливает на нервную систему, но истинная причина — это состояние кишечника и иммунной системы, которая там находится. Вот почему перекись водорода — дополнительный источник кислорода не только для клеток (гипоксия, кстати, лежит в основе любой патологии, включая рак), но и для своеобразных чистильщиков — токсических веществ, способных бороться с любой патогенной флорой.

Собственно, эту тему можно развивать и развивать. Она очень важная и интересная и, к сожалению, как правило, лежит за пределами внимания большинства врачей. Поэтому расхожий тезис: все болезни от нервов — не выдерживает никакой критики. А на самом деле *все болезни — от кишечника*.

Конечно, в этом месте читатель может многозначительно хмыкнуть и сказать, что все это слишком заумно. В таком случае для тех, кого не интересуют, как говорится, подробности, все можно упростить. Приведите в порядок работу желудочно-кишечного тракта, то есть строго выполняйте условия, которые позволяют ему правильно функционировать, проведите очистку организма и принимайте перекись водорода — H_2O_2 , и вы оградите себя от иммунодефицита в той или иной степени, а вместе с ним и от многих болезней. Утверждать это позволяют многочисленные письма, которые приходят и в адрес Неумывакина, и в адрес вестника «ЗОЖ».

«Благодарен судьбе, что свела нас с профессором Неумывакиным. Моя жена давно страдает болезнью Паркинсона. Горстями принимала лекарства, от которых ей становилось все хуже и хуже. Она не могла ходить, падала, теряла ориентировку в пространстве, у нее дрожали руки и голова, она страдала аллергией на все красные продукты. По совету Ивана Павловича мы уже семь месяцев принимаем внутрь по схеме и натираемся перекисью водорода. Провели очистку организма от шлаков. Сейчас проходим ультрафиолетовое облучение крови. Результаты налицо. Жена стала ходить, сама обслуживает себя, у нее восстановились речь, память, нет аллергических проявлений на красное. Значительно сократились и дозы принимаемых лекарств. Я, кстати, тоже начал принимать H_2O_2 . Чувствую, как повысилась работоспособность, исчезло постоянное чувство тяжести в желудке, нормализовался стул. Такое ощущение, будто помолодел на 5-10 лет». Эти свидетельства принадлежат московской семье Куликовых.

А вот что пишет профессор Геннадий Петрович Куликов из подмосковного города Лобня:

«От всей души благодарю за рекомендации по приему перекиси водорода. Я инвалид II группы, мне 77 лет, 44 года проработал в науке, в 1990 г. перенес обширный инфаркт миокарда. С тех пор страдал стенокардией напряжения, пройти 5 минут от дома до института не мог без остановки и приема нитроглицерина. И это при том, что лечился самыми современными средствами.

Год назад положение резко ухудшилось, и я вынужден был уйти на пенсию.

Прочитав о пользе перекиси водорода в вестнике «ЗОЖ», начал принимать H_2O_2 по 30 капель в день. Через несколько недель стенокардия, которая, как известно, связана с недостатком кислорода для сердечной

мышцы, полностью исчезла. Кислород H_2O_2 полностью обеспечил потребность сердца. Постепенно я исключил прием всех препаратов, предназначенных для расширения сосудов. Принимая только H_2O_2 , я чувствую себя великолепно — как будто заменили сердце. Я с удовольствием возжу автомашину, летом успешно работал на садово-огородном участке (копал, сажал, ухаживал, убирал урожай). В настоящее время легко прохожу 5 км».

Подобных писем и в редакции, и в лечебно-профилактическом салоне профессора Неумывакина все больше и больше.

В заключение напомним некоторые советы по приему H_2O_2 , которые дает Неумывакин.

- Прием внутрь: начиная от 1 капли 3 раза в день на 1-2 столовые ложки воды и обязательно натошак за 30-40 минут до еды или спустя 1,5 часа после еды. Прибавлять ежедневно по 1 капле на прием. Довести до 10 капель 3 раза в день. Перерыв 2-3 дня. Следующий цикл начинать сразу с 10 капель 3 раза в день в течение 10 дней. Далее дозировку не менять — по 10 капель 3 раза в день 10 дней.

- Следующий цикл вновь через 2-3 дня, и так далее, сколь угодно долго.

- Полоскания: 1 чайная ложка H_2O_2 на 50 мл воды. Прополоскать ротовую полость и горло, задержать во рту на 15-20 секунд и выплюнуть. Несколько полосканий в день, в зависимости от самочувствия.

- Тот же раствор при насморке закапывать в нос по 3-5 капель. При простудных болях в ушах — в уши.

- Растирания. Концентрация раствора — 1 чайная ложка на 50 мл воды, втирать в любое больное место в течение 15-20 минут. То же самое можно использовать в виде примочек.

Анатолий КОРШУНОВ.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ... НЕПОЛАДОК В ЖКТ

«Сегодня жена моя закончила полный лечебный комплекс процедур по очищению кишечника, печени и оздоровлению крови с ультрафиолетовым облучением. Результаты лечения налицо: самочувствие жены улучшилось несравненно с прежним.

Этим процедурам предшествовало лечение перекисью водорода по методике профессора Неумывакина. Перекись мы принимаем на протяжении восьми месяцев. У жены исчезли проявления паркинсонизма (забывчивость, потеря памяти, ориентировки и др.). Она стала нормально ходить, выполнять различную домашнюю работу.

Я также принимаю перекись водорода, и самочувствие мое также улучшилось. Я окреп, меньше устаю, исчезли тяжесть и боли в желудке. Хочу заметить, что особенно хорошо в дополнение ко всему вышесказанному питаться отдельно, как советует Иван Павлович. Уже одно это дает улучшение самочувствия.

Прекрасно, что еще существуют такие врачи в нашей медицине».

**Пенсионеры Куликовы.
Москва.**

«В последние годы страдаю отрыжкой в тяжелой форме, ИБС, полиартритом. Живя на втором этаже, практически из дома не могла выйти (дом без лифта). После приема лекарств никаких улучшений не было, а состояние только ухудшалось. После совета Ивана Павловича

Неумывакина с мая 2002 года начала принимать перекись. И что вы думаете, отрыжка прошла, вздутие живота исчезло, боли в сердце прекратились, отеки в суставах и боли прошли (я их также смачивала перекисью).

Но самое главное – в июне начала плавать, а в сентябре проплыла от берега до берега расстояние 350-400 м, – и ничего.

Спасибо вестнику «ЗОЖ», что находит таких целителей-докторов, как Иван Павлович.

Все просто, но надо самой потрудиться, чтобы быть здоровой».

Ковальчук М.П.
Истра.

Итак, друзья, сегодня очередная встреча с Иваном Павловичем Неумывакиным – профессором, доктором медицинских наук и, что, возможно, главное, «отцом» метода применения перекиси водорода – H_2O_2 – для лечения целого ряда болезней, особенно тех, что трудно поддаются общепринятой терапии.

Кстати, в предыдущем материале профессор более чем запальчиво говорил о некоторых медиках, которые работают, опираясь на давно устаревшие инструкции и методики, зная, что они никуда уже не годятся. В частности, профессор утверждал, что никакого СПИДа нет, а есть банальный иммунодефицит, который крепчает и будет крепчать дальше в силу ухудшающихся условий жизни, паршивой экологии, засилья в лечении болезней химических препаратов, пышного расцвета дурных привычек, как-то: курения, алкоголя, неумеренного секса с малознакомыми партнерами и так далее, и тому подобное.

Немудрено, что этот самый иммунодефицит – виновник возникновения многих болезней, в том числе таких, как рассеянный склероз, болезни

Альцгеймера, Паркинсона и так далее, вплоть до рака. Искать же причину вышеуказанного дефицита нужно не в каких-то там вирусах, а, прежде всего, в нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта.

Подчеркнем: это не мнение редакции — так считает профессор. Ему и слово.

Да, да, я готов повторить, что такие болезни, как Альцгеймера, рассеянный склероз, Паркинсона, тот же СПИД, имеют одну природу, связанную с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта и иммунодефицитом.

Мне выпало счастье работать со многими неординарными людьми, в том числе и с доктором медицинских наук А.А. Алексеевым, который всю свою жизнь посвятил созданию единой теории соединительнотканной недостаточности, лежащей в основе любого заболевания. На более чем 2000 больных института Склифосовского он доказал, что восстановление транспортного конвейера (кровь и лимфа), защитной и опорной функций организма, способствует излечению практически любого заболевания.

То есть речь идет об устранении зашлакованности организма, наличие которой и по сей день отрицает большинство высоких представителей официальной медицины. Между тем книга Алексеева «Системная медицина» переведена на многие языки и получила международное признание. Знают ли наши врачи о ней?

Сегодня в нашей медицине принимается лишь один вариант очистки — биожидкостей. Это так называемая гемосорбция. Кстати, я в свое время стоял у ее истоков и знаю, что этот метод применим лишь в острых случаях. Пользоваться им при хронических за-

болеваниях — это только привязывать больного к методу, ибо иного выхода у него не остается.

Между тем выход есть. Необходимо очистить эндоэкологическую среду организма, и все встанет на свои места.

Да, я готов подтвердить, что такие болезни, как Альцгеймера, Паркинсона, рассеянный склероз и другие, связаны с нарушением обменных процессов, в частности, плохой работой желудочно-кишечного тракта, в результате чего образуется сильный нейротоксический яд — аммиак, поражающий нервную систему.

Посмотрите, какую роль играет ЖКТ в возникновении заболеваний.

ЖКТ — это:

- 3/4 всех элементов иммунной системы, от которой зависит наведение «порядка» в организме;
- брюшной мозг, о котором мало знают даже врачи;
- более 20 собственных гормонов, от состояния которых зависит вся гормональная система в целом;
- более 500 микробов, ответственных за переработку, синтез необходимых организму веществ и утилизацию отходов.

Кстати, их общий вес достигает 2 кг;

- тесная взаимосвязь всех органов тела с определенными участками толстого кишечника — так же, как на руках, стопах, ушах, глазах, нарушение в которых приводит к различным заболеваниям;
- корневая система, от функционального состояния которой зависит работа всего организма.

При любом заболевании наблюдается расстройство одной или, как правило, всех указанных функций, не восстановив которые, вылечить больного невозможно.

Взять тот же рассеянный склероз, который в последнее время все больше стал диагностироваться у молодых людей. Официальная медицина считает, что это вирусное заболевание. Пусть так, но откуда взялся вирус, обладающий специфической способностью поражать нервную систему, а точнее, миелиновую оболочку нервных волокон? Да все отсюда, от того же иммунодефицита, ослабления организма, чему слишком много в наше время причин. И что печально: врачи, поставив такой диагноз, практически бросают больных на произвол судьбы. Естественно, они обращаются к нам, и мы принимаем посильное участие в их болезни.

В чем заключается наша тактика?

- Очистка от шлаков организма и самого грязного его отдела — толстого кишечника. Причем замечено, что обычные клизмы малоэффективны. По этой причине мы от них отказались лет пять тому назад. В настоящее время в медицинскую практику все больше входит метод так называемой колоно-гидротерапии — глубокой очистки кишечника, на что требуется не меньше 6 процедур. Правда, метод этот не из дешевых, но игра стоит свеч, особенно если она проводится со специальным набором трав и других процедур, которые одновременно устраняют дисбактериоз, уничтожают патогенную и восстанавливают нормальную микрофлору. Затем обязательная очистка печени по индивидуально подобранной методике. Все остальное пациент делает сам.

- Применение Т-активина — препарата, обладающего широким спектром действия, основным из которых является нормализация иммунной системы. Препарат продается в аптеке, и инъекции делаются по схеме, данной в инструкции.

- Использование 10%-ной настойки семян мор-

довника — по 30 капель за 20 минут до еды 3 раза в день. Настойку можно сделать самостоятельно: 5 г семян размолоть, залить 250 мл водки и настаивать 5 дней. Принимать по 10-15 капель за 20 минут до еды 3 раза в день курсами по 2 недели. Перерывы — 10 дней.

- Шапка Димкова. Берется 1-1,5 кг мелкого картофеля, промывается, пропускается через крупную терку, добавляется 50-75 мл сырого натурального молока. Все смешивается, чуть отжимается и накладывается на хлопчатобумажную ткань на толщину 1 см, а затем — на голову. Сверху надевается меховая шапка, вывернутая мехом внутрь, на 1-1,5 часа перед сном. Таких процедур надо сделать 10 через день. В последующем — по самочувствию.

- Взять медную проволоку, сделать 5-7 витков по диаметру головы и надевать на нее, находясь дома, даже спать с таким обручем.

- Включать в рацион как можно больше натуральных растительных продуктов. Хорошо пережевывать пищу, есть помалу, но чаще.

- Работа с сосудистой системой. Многие, в том числе врачи, полагают, что работа сердечно-сосудистой системы исключительно зависит от работы сердца. Это не совсем так. Сердце — своего рода распределительный бачок, ресивер, а настоящее же «сердце» находится в капиллярах. Их почти 100 тысяч км — по Залманову, который ввел в медицину такое понятие, как капилляротерапия и знаменитые скипидарные ванны. Чтобы хорошо работали капилляры, надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они находятся и которые надо постоянно тренировать. А так как мышцы крепятся к костям, то усиливается и их кровоснабжение, что исключает развитие того же остеопороза. Видите, как все в организме взаимосвязано. Так вот, утром после туалета, лежа на полу или лю-

бой твер
слабят
поверхн
щих сло
ловы, уш
После
но контр
прохладн
их контра
желатель
щем зака
цой при л
• Накос
напомню,
ляющий г
своего род
снизу ввер
ляется это
ный выдох
находится
живот: над
вдох, пауза
Обратите
10 секунд,
хания до 60
того, чтобы
дышали мин
Это связа
лород, сколь
из клеток пр
содержания
Чем углек
наступает заб
шать глубоко
хания — естес

бой твердой поверхности, научитесь сокращать и расслаблять мышцы всего тела, растирать всю кожную поверхность так, чтобы она отделялась от подлежащих слоев. Обращать особое внимание на массаж голеней, ушей, стопы.

После выполнения всех упражнений — обязательно контрастный душ или обливание: вначале теплой, прохладной водой, а затем постепенно увеличивать их контраст. Заканчивать процедуру холодной водой, желательно даже два раза в день, не говоря уже об общем закаливании, ходьбе в сочетании с бегом трусцой при любой погоде.

- Наконец, научитесь дышать животом. Еще раз напомним, что диафрагма — мышечный орган, отделяющий грудь от живота. Это лимфатическое сердце, своего рода насос, перекачивающий жидкость тела снизу вверх, на что никто не обращает внимания. Делается это так. Вдохнули животом, пауза, и медленный выдох, втягивая пупок к позвоночнику. Грудь находится в покое, работает только живот: надулся — втянулся. Короткий энергичный вдох, пауза, долгий выдох.

Обратите внимание на паузу. Вначале она будет 5-10 секунд, потом 20, 30, лучше довести задержку дыхания до 60 секунд за один раз. В сутки надо добиться того, чтобы подобным образом в общей сложности вы дышали минимум 30, а лучше 60 минут.

Это связано вот с чем: нам важен не столько кислород, сколько углекислый газ, который вымывается из клеток при глубоком дыхании. Однако именно от содержания CO_2 в крови зависит спазм капилляров.

Чем углекислого газа меньше, тем хуже, и быстрее наступает заболевание. Хотите продышаться, подышать глубоко — пожалуйста, но предлагаемый тип дыхания — естественный механизм, без которого вы не

справитесь с заболеванием. Помимо этого, дыхание животом способствует массажу всех внутренних органов брюшной, грудной, тазовых областей, в том числе устранению таких явлений, как запор.

Природа все предусмотрела: надо просто держать мышцы живота и спины в определенном тоне, научиться дышать животом — и диафрагма, как поршень, избавит вас от всего, от чего надо освободиться, будь то жидкость мочевого пузыря или кал кишечника.

Итак, подведем итоги. Нормализация работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем, коррекция позвоночного столба, от состояния которого во многом зависит наше здоровье, не забывайте о «ходьбе на ягодицах» и приеме H_2O_2 — и вы начнете забывать о том, что болели, не говоря уже, что забудете о существовании лекарств.

ПРО

Проф
лович
шим ч
солом
братьс
ча с пр
цитиро
отзыво
киных.

Геннад
«Жена пр
обращения
После леч
ходить стал
ющие событ
прием пере
стояние зам

Н. Нечаев
«После опе
ягодицах изб
улучшилось са
и в людей».

ЛЮБИМЫЙ КОНЕК ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА

Профессор, доктор медицинских наук Иван Павлович Неумывакин не просто хорошо знаком нашим читателям — для многих он стал как бы той соломинкой, с помощью которой удалось справиться из болезней. Сегодня очередная встреча с профессором, но прежде позволю себе процитировать некоторые письма и записи в Книге отзывов из оздоровительного салона Неумывакиных.

Геннадий Романов, 63 года, г. Дубна:
«Жена привела за руку — нарушение мозгового кровообращения, атеросклероз, сосудистый паркинсонизм. После лечения состояние улучшилось, палочку бросил, ходить стал прямее, уже без палочки, реакция на окружающие события усилилась, улучшился аппетит. Провели прием перекиси — 1 курс, фактически без лекарств — состояние заметно улучшилось».

Н. Нечаева, 39 лет, Тверская область:
«После операции были спайки в малом тазу. Ходьба на ягодицах избавила от них. После приема двух курсов H_2O_2 улучшилось самочувствие, захотелось жить, верить в Бога и в людей».

Галина Константиновна, 69 лет, Москва:

«С 35 лет страдаю гипертонией (160/100 и выше), аритмией, тромбофлебитом с постоянной отечностью ног. После пункции костного мозга в течение 20 лет донимал радикулит – лечили, но все равно ходила, как вопросительный знак. Начала пить H_2O_2 . После первого 10-дневного курса ничего особого не заметила. Но после второй десятидневки со мной стали происходить поистине чудеса. Исчезла аритмия, кровяное давление стало 120/130/90, пастозность и отечность ног, где были явления тромбофлебита, также исчезли. Но, что удивительно, у меня распрямилась спина, и волосы стали чернеть».

Светлана Тарасова, 61 год, корреспондент газеты «Страна и Калининград», г.Калининград:

«Болезнь Лайма – 9 месяцев не вставала с постели. Распухли все суставы, атрофировались мышцы. С 20 марта 2002 г. стала принимать перекись водорода по схеме, описанной Иваном Павловичем. Прошли боли, восстановилось движение в суставах. Принимаю H_2O_2 уже полгода. В болезненные места втираю перекись рукой.

Все опухоли суставов исчезли, двигаюсь, почти как молодая. Спасибо за методику, но удивлена: почему о перекиси водорода и ее свойствах 40 лет ничего не было известно? Сколько людей в СССР можно было спасти за эти годы».

Ну и так далее. Писем и свидетельств, которые говорят о великой пользе оздоровительных мероприятий «по Неумывакину», множество...

— Иван Павлович, хотелось бы вернуться к тому, на что сетует Тарасова. Почему о лечебных свойствах перекиси водорода, кроме как антисептика для наружного применения, мы ничего не слышали?

— Но я-то начал работать с перекисью водорода очень давно. Кстати, на днях в одном журнале прочитал о том, что специалисты НИИ нейрохирургии име-

ни Бурденко для лечения болезни Паркинсона предложили препарат Паркон, основу которого составляет обычная H_2O_2 ...

— Минуточку, Иван Павлович, я не закончил вопрос. Недавно я получил письмо из США, точнее, из Калифорнии. Автор его — он почему-то скрывается под псевдонимом ЭНГЭ — пишет следующее:

«Очень хорошо, что вы заговорили о перекиси водорода. Более 20 лет назад в Америке было издано много популярных брошюр на эту тему. К сожалению, сейчас их уже не найти. Но если взять в аптеке бутылочку 3-процентной перекиси водорода, то на наклейке можно прочесть написанный мелким шрифтом рецепт: «Для очищения рта следует растворить содержимое в пропорции 1:1 с обыкновенной водой и раствором полоскать рот не менее одной минуты, после чего сплюнуть».

Кстати, в американских аптеках бутылочка перекиси стоит довольно дорого — более доллара. Нельзя не согласиться с тем, что в США отдают при этом предпочтение таблеткам, которые во много раз дороже многих простых и, увы, забытых ради коммерции средств».

Так вот, не коммерция ли виновата в том, что о перекиси в ее новом назначении мы узнали совсем недавно?

— Думаю, что применительно к России дело не в коммерции. Хотя сегодня... В большей степени здесь беда нашего зашоренного здравоохранения. Нет инструкции — и все тут. Повторяю, я работал с перекисью с давних пор.

— Многие спрашивают о методике внутривенного применения H_2O_2 . Кое-кто, кстати, уже применяет этот вариант. Вы можете что-то посоветовать?

— Нет. Внутривенный вариант — только под наблюдением врачей. Некоторые — правда, очень немногие — на свой страх и риск проводят подобную

процедуру. Читателям же могу только посоветовать искать таких врачей.

— Иван Павлович, ваш материал о роли желудочно-кишечного тракта в лечении рассеянного склероза, болезнью Паркинсона и Альцгеймера вызвал огромную почту. Вы уверены в предлагаемой методике?

— Абсолютно. При этом я не утверждал и не утверждаю, что предлагаемый комплекс мер излечивает названные вами болезни. Но в облегчении состояния больного я уверен. Кстати, в схеме лечения, которая была дана, я случайно выпустил одну существенную особенность: перекись водорода мы назначаем не только внутрь, но и предлагаем закапывать в нос из расчета: 10 капель на 1-2 столовые ложки воды.

Набрать в пипетку и ввести в одну и затем в другую ноздрю. Через несколько дней можно уже набрать в пластмассовый шприц один кубик раствора перекиси и сделать то же самое. Повторять 2-3 раза в день. Жидкость, естественно, не глотать. У одного пациента уже через 2 дня практически исчез тремор рук.

Очень хорошо в качестве дополнительной процедуры принимать настой из семян льна: 1/3 стакана семян залить 1 литром воды, довести до кипения и на малом огне поддерживать часа 2, и пусть еще потомится ночь в термосе. Процедить и пить отвар по 1/3 стакана натошак утром и вечером. Пить 2 недели, затем повторить через 2-3 месяца.

На что еще хотелось обратить внимание больных, страдающих нарушениями работы желудочно-кишечного тракта: спастическими колитами, запорами. Часто используемые ими клизмы малоэффективны, так как они не способны устранить атонию (обездвиженность) кишечника, еще больше усугубляя его состояние. «Запустить» работу кишечника поможет вот такой рецепт: курага, изюм — по 100 г, чернослив —

400 г, инжир — 200 г, плоды шиповника — 200 г (сироп — 100 мл), мед — 200 г, трава сенны — 50 г. Первые пять составляющих пропустить через мясорубку, мед распустить, чтобы был жидкий, смешать. Траву сенны измельчить и, постепенно добавляя в смесь, размешать. Держать в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке натощак утром и вечером. И сытно, и полезно, и можно даже поголодать несколько дней, не ограничивая себя приемом жидкостей, которые необходимо употреблять до 1,5 литра, особенно пожилым людям. Только не забудьте, что от состояния мышц живота, спины, малого таза и диафрагмы зависит вся работа ЖКТ. Главное упражнение здесь — «ходьба на ягодичках»!

— Подождите, Иван Павлович, при чем здесь запоры? Мы же говорили о рассеянном склерозе, паркинсонизме...

— Но я всем больным такого рода советую, повторяю, обратить внимание на ЖКТ. И не только. Шея — вот еще сложнейшая проблема. Дело в том, что шейный остеохондроз — а у кого его в наше время нет? — катастрофически влияет на работу мозга, перекрывая доступ к нему питательных веществ по всем каналам. Что я советую делать? Возьмите два тазика. В одном — горячая вода, в другом — холодная. Нужно еще и два полотенца. Смочите одно в горячей воде, чуть отожмите и энергично, с усилием, растирайте шею, затем наискось через плечо, верхнюю часть спины. То же самое сделайте, смочив другое полотенце в холодной воде. Повторите несколько раз смену температур.

— Понимаю, что советов может быть множество. Просто всегда надо с чего-то начинать. Так вот, для начала, я думаю, достаточно.

Кстати, любопытное наблюдение. Я обратил вни-

мание на то, что в последнее время с диагнозом «рас-
сеянный склероз» ко мне обращается все больше мо-
лодых людей. Помимо общей зашлакованности орга-
низма, у них отмечается одна общая особенность.
Родители стремились сделать из них вундеркиндов.
Организм же не был подготовлен к огромным нагруз-
кам. В итоге перенапряжение всей нервной системы
на фоне питания кое-как: всухомятку, рафинирован-
ными продуктами, копченостями; плохое пережевыва-
ние пищи...

— Ну вот, мы вновь вернулись к вашему любимому
ЖКТ...

Анатолий КОРШУНОВ.

Тут
реда
ся пи
коего
мнени
водор
сора, г
толсто
тельно
вразум
мы не с
фессор
ли с ним
обстоят
относите
тественн
ями к авт

— Итак, И
по поводу по
тором предуп
— Не хотел
ва, но мне ка

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ПРИЕМУ H_2O_2 НЕТ

Анатолий КС

Тут у нас такая история: в последнее время в редакционной почте стали частенько встречаться письма, в которых читатели, ссылаясь на некоего профессора Есенкулова, высказывают сомнения в целесообразности приема перекиси водорода. Мол, последний, по мнению профессора, повреждает клетки реснитчатого эпителия толстого кишечника, что в последующем отрицательно скажется на его работе. Так это или нет — вразумительно ответить на вопросы читателей мы не смогли. К сожалению, мы не знакомы с профессором Есенкуловым, никогда не сотрудничали с ним, и нам неизвестно, где, как и при каких обстоятельствах он обнародовал свои сомнения относительно внутреннего применения H_2O_2 . Естественно, пришлось обратиться за разъяснениями к автору метода профессору Неумывакину.

— Итак, Иван Павлович, к барьеру! Что вы скажете по поводу повреждения вышеуказанных клеток, о котором предупреждает ваш коллега?

— Не хотелось бы обижать профессора Есенкулова, но мне кажется, что он не знает элементарных

процессов физиологии работы желудочно-кишечного тракта, в том числе толстого кишечника. Щеточная кайма — это та часть кишечника, которая в результате предлагаемой системы питания (смешанная пища, использование жидкости во время и после еды и т.п.) засоряется в первую очередь, тем самым выключая жизненно важные процессы. Между тем именно в толстом кишечнике происходят сложнейшие процессы переработки пищи, отбора необходимых веществ для питания клеток и удаление непригодных, токсических отходов.

Вот что пишет из Томска В.И.Изотова: «К старости набралось много болячек, и уже, кажется, приспособились к ним, но постоянное чувство слабости, разбитости, утомления даже от незначительной работы сделало жизнь не в жизнь. Стали с мужем принимать H_2O_2 по совету И.П.Неумывакина. После первой декады ничего не почувствовала, но затем стали твориться чудеса. Кишечник начал выбрасывать что-то невообразимое: какие-то пленки, черноту, камушки, и это продолжалось больше недели. Вскоре та же картина стала наблюдаться и у мужа. Если бы вы знали, как мы ожили, можно сказать, омолодились лет на 10-15. Неужели все это сделала H_2O_2 ?».

Дело в том, что выделяемый при разложении H_2O_2 молекулярный кислород является не только сильным дополнительным источником насыщения тканей кислородом, но и окислителем токсических продуктов, которые блокировали кишечник. Профессор Есенкулов, вероятно, также не знает, что H_2O_2 — это оружие не только клеток-киллеров, уничтожающих любую патогенную микрофлору, вирусы и грибки. Моя первая студенческая работа, выполненная у знаменитого физиолога Конради Г.П., была посвящена роли углекислоты, изменение концентрации

которой в организме связано с развитием многих заболеваний. При этом обнаружилось, что H_2O_2 играет большую роль в поддержании равновесия между концентрацией кислорода и углекислоты. Таким образом, H_2O_2 — это своего рода универсальное средство поддержания на должном физиологическом уровне всех жизненно важных процессов. Вот почему клетки иммунной системы — лимфоциты и гранулоциты (разновидности лейкоцитов) — наши спасители, а не разрушители, как утверждает проф. Есенкулов.

— В некоторых письмах больные жалуются на то, что при приеме H_2O_2 у них наблюдаются различные неприятности. Что вы на это скажете?

— Это связано с тем, что реакция на прием H_2O_2 у многих людей неодинакова. У нас есть такой фермент каталаза, которая как раз расщепляет перекись водорода на воду и молекулярный кислород. Уровень ее в организме у разных людей различен. Действительно, наблюдаются случаи, когда после приема H_2O_2 возникают дискомфортные явления: боли, чувство жжения... Этого не надо бояться. В результате «цивилизованной» жизни, когда мы едим жареное, жирное, копчености, да еще отравленную химическими веществами пищу, где вообще нет кислорода, на ее переработку требуется большое его количество. Ткани живые борются в бескислородной среде, и они вынуждены бороться за каждый лишний «глоток» воздуха. Вот на этом фоне и происходят различные недомогания, которые больные связывают с приемом H_2O_2 . Это «кричат» клетки, которые «просят» пощады. Надо прекратить 1-2 дня, и если вы принимали по 10 капель, то принимайте по 5, пока организм не привыкнет к препарату.

— Вы — ярый пропагандист использования пере-

киси водорода для профилактики, лечения и вообще оздоровления организма. А лично вы принимаете H_2O_2 ?

— В обязательном порядке! И я, и моя супруга принимаем H_2O_2 на протяжении вот уже нескольких лет, и, между прочим, та самая щеточная кайма, о которой беспокоится профессор Есенкулов, ни у кого из нас не пострадала, обеспечивая кишечнику бесперебойную работу... Кстати, многие читатели спрашивают, можно ли давать перекись детям. Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1-2 капли на 1 ст.ложку воды, с 5-10 лет — по 2-5, с 10-14 лет — по 5-8 капель за 1 раз, все так же на 1-2 ст.ложки воды.

Одно существенное замечание. При дыхании через нос часть кислорода попадает сразу в мозг — это его своеобразная резервная подпитка. Так вот, при любых процессах в гайморовых лобных пазухах с шумами и болями в голове, взять по 10-15 капель перекиси водорода на 1 ст.ложку воды, набрать в пипетку и ввести вначале в одну, а потом в другую ноздрю. Когда через 10-15 секунд из носа начнет выделяться слизь, наклонить голову к плечу, зажать пальцем ноздрю, которая сверху, а через нижнюю «выдуть» все, что выйдет. Затем сменить наклон головы и проделать то же. Минут 10-15 ничего не пить и не есть.

— Вы так и не нашли взаимопонимания с официальной медициной в плане использования H_2O_2 ?

— Увы, пока нет. Однако, хотя официальная медицина игнорирует использование H_2O_2 , все больше врачей применяют ее при острых сосудистых (инфаркт, инсульт) и прочих хронических заболеваниях. Причем не только перорально, но и внутривенно (от 0,015 до 0,1-0,15% на физиологическом растворе) — 60 капель в минуту от 100-150-200 мл ежедневно. Всего проводят 10-12 таких сеансов.

Противопоказаний к приему H_2O_2 нет

Еще раз повторяю: противопоказаний к приему H_2O_2 нет.

— Допустим, что это так, Иван Павлович, хотя в первых материалах по перекиси вы противопоказания называли. Беременность, кажется, что-то еще... Но речь не об этом. Вы вот говорите, что уже несколько лет принимаете H_2O_2 . Зачем? Вы от природы, несмотря на свои 75, очень здоровый человек.

— Гм... От природы здоровый... Скажу вам так: моя история — это опровержение мнения официальной медицины, суть которого состоит в том, что атеросклеротический процесс необратим.

Когда мне было 52 года, врачи поставили диагноз: атеросклеротический процесс с преимущественным поражением сердца и мозга — кровяное давление 160-180/90-100 мм рт.ст., пульс 76-80, напряженный, аритмия и многие сопутствующие болезни. То есть, либо я мог бы навсегда стать хроническим больным, либо вообще умереть. Но, начав заниматься усиленными физическими упражнениями, диафрагмальным дыханием с задержкой дыхания на выдохе до 1-2 и более минут, а в сутки до 1 часа, бегом трусцой, контрастным обливанием, я добился существенных улучшений. Но особенно хорошо я стал чувствовать себя после начала приема перекиси, в том числе и внутривенных вливаний H_2O_2 . Кровяное давление сейчас 125-130/75-80 мм рт.ст., пульс в покое 56-60, во время сна — 48-50. Врачи, измеряющие пульс, говорят, что атеросклеротических изменений нет, пульс мягкий, отмечают единичные экстрасистолы, которых не замечаю. Отсюда вывод: H_2O_2 может быть использована не только как один из самых эффективных профилактических универсальных средств при различных заболеваниях, но и как лечебное средство, устраняющее атеросклеротический процесс и даже при

острых сосудистых расстройствах (инфарктах, инсультах), что подтверждается данными зарубежных авторов.

Конечно, прием и внутривенное введение H_2O_2 должно сочетаться с ведением активного образа жизни, рациональным питанием.

— Хорошо, Иван Павлович, допустим — а, скорее всего, так оно и есть, — наши читатели прониклись вашими идеями. Что вы им посоветуете?

— Да то, что советую постоянно. Во-первых, сильная ежедневная физическая нагрузка. Огороды не в счет. Во-вторых, обязательное хождение на ягоды — в «ЗОЖ» об этом говорилось очень много. В-третьих, вариант дыхания с задержкой на выдохе.

Ну и, в-четвертых... Наступает арбузная пора. Арбуз — прекрасное средство для нормализации кислотно-щелочного баланса, водно-солевого обмена, выведения холестерина, стимуляции кроветворения (там много железа, фолиевой кислоты, витаминов С, группы В, хорошо усвояемых глюкозы и фруктозы, микро-, макроэлементов). Арбуз используется как средство, улучшающее работу желудочно-кишечного тракта и всей выделительной системы — выведение песка, камней, а также при лимфогранулематозах и других заболеваниях крови.

В арбузе используется все. Помимо того, что мякоть полезна в свежем виде, из нее можно приготовить мед. Взять спелые плоды (в конце сезона), мякоть протереть через сито, процедить, семечки отобрать, мезгу съесть. Пока семечки сырые, их пропустить через мясорубку. Сок поставить на сильный огонь, помешивая деревянной ложкой, довести до закипания, снять пену. Снять с огня, снова процедить и держать на малом огне до тех пор, пока объем сока не уменьшится в 5-6 раз. Массу разлить по стек-

лянным банкам и неплотно закрыть. Такой мед полезен и диабетикам. Принимать по 2-3 чайные ложки с негорячим чаем.

Корки арбуза с белой кашечкой мелко нарезать и на малом огне просушить, помешивая. Пропустить через мясорубку, смешать с семечками. Образовавшийся порошок хранить в стеклянной банке и принимать по 2-3 чайные ложки как хорошее желчегонное и нормализующее работу кишечника средство.

Как видите, арбуз используется полностью, ничего не надо выбрасывать.

То же самое можно сделать с коркой и семенами дыни.

Если вы хотите быть здоровыми, надо потрудиться, тем более в пожилом возрасте.

Беседу вела
Ольга СМЕРНОВА.

ПОПРОБУЕМ ПОДВЕСТИ ИТОГИ

Неудивительно, что после моих выступлений в вестнике «ЗОЖ» я получаю громадное количество писем. Удивительно другое – то впечатление, которое оставляет прочтение этих писем. Похоже, Россия больна! Особенно это касается лиц пожилого возраста. И нет для этих людей места, точнее – учреждения, куда бы они могли обратиться и получить действенную бесплатную или, скажем так, недорогую помощь.

Мой более чем 50-летний врачебный опыт убеждает в том, что медицина, искусственно «расчленив» человека на отдельные, локальные болезни, еще более отдалилась от мудрого девиза: «Лечить не болезнь, а больного»... При этом человек как единая саморегулирующаяся, самодостаточная система исчез. Вот почему искренне радуюсь, когда узнаю, что в Татарии, в далекой глухомани доктор Зиганшин (см. «ЗОЖ» № 9 за 2003 год) из безысходности сегодняшней медицины нашел выход: создал реабилитационный центр «Надежда», в котором за три недели за символическую плату успешно лечат мно-

гие недуги с помощью *функции*, будь то ревматоидный полиартрит, гипертония и тому подобное. Да, все дело в нарушении работы желудочно-кишечного тракта, этого сложного механизма по переработке, усвоению необходимых организму веществ и удалению отходов. Безграмотности врачей на всех уровнях я уже перестал удивляться. Например, чего стоит тезис относительно того, что стул 1 раз в 2-3 дня — это норма. Нонсенс. Будучи в Индии, я встречался с йогами, которые каждый раз после еды шли в туалет: сверху вошло, снизу вышло, это в идеале. Но ежедневный стул обязателен. Если взять тот же рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера, Паркинсона, то там как раз выключена работа ЖКТ, за счет чего во многом и возникли эти заболевания, отравляя организм. Ведущие специалисты от медицины расписались в собственном бессилии, считая эти болезни неизлечимыми. В результате сотни тысяч страдальцев, а, возможно, и миллионы, брошены на произвол судьбы. Лечение таких больных лекарственными средствами если не еще более усугубляет их состояние, то и не приносит ощутимых результатов.

Я не фанатик, не отпетый упрямец. Я не утверждаю, что всех страдающих болезнью Паркинсона, Альцгеймера, рассеянным склерозом можно запросто вылечить, основательно почистив кишечник, принимав перекись водорода и проведя ультрафиолетовое облучение крови. Отнюдь! Но значительно облегчить состояние больных людей, вернуть их к практически нормальной жизни в большинстве случаев возможно. Для этого в России необходимы такие центры, как у Зиганшина. Однако официальная медицина продолжает делать ставку на фармакологию, что является тупиковой ситуацией (кроме ост-

рых случаев), тем более что медицина наша фактически стала платной.

Итак, если подвести итоги моим интервью в «ЗОЖ», касающимся вопросов нормализации работы ЖКТ, то они сводятся к следующему.

Мы питаемся не тем, что едим, а тем, что всосалось. Умные люди говорят: «Как жуешь, так и живешь». Непережеванная пища, как правило, не может в дальнейшем перерабатываться пищеварительными соками ротовой полости, желудка, печенью, поджелудочной железой и в буквальном смысле в кишечнике гниет, что и выводит из строя все системы организма. Различного рода копчености, колбасы, рафинированные продукты, кондитерские изделия, сладости, длительно термически обработанная пища — фактически это мертвые продукты, которые, кроме ощущения сытости, ничего иного, кроме болезней, вам не несут.

Чем пища ближе к натуральной, тем больше она содержит всех необходимых для жизни веществ. Об этом «ЗОЖ» не перестает напоминать.

Чем больше измельчается комоч пищи во рту, тем больше ее поверхность, тем лучше она будет перевариваться пищеварительными соками, а химические реакции пойдут до конца. И что немаловажно при этом: вы будете есть в 2-3 раза меньше, что скажется на вашем бюджете.

Во время и после еды не принимайте никакой жидкости (1-е блюдо — еда), воду должна заменить слюна.

Некоторые увлекаются такими напитками, как пепси-кола, кока-кола, спрайт и другие. Вы должны знать, что если в них поместить зуб (довольно твердый материал), то через 3 недели он растворится, а после приема 2-3 бутылочек в неделю, особенно де-

тими — это возможное развитие диабета. Реклама этих и других напитков — надежное средство наживы за счет вашего здоровья. То же могу сказать и о пиве. В бутылке пива от 5 до 7 процентов водки, и это уже 25-30 г, что для неокрепшего детского организма чревато непредсказуемыми последствиями.

Хорошим средством устранения хронических запоров служит и следующий рецепт:

Натереть на мелкой терке: сырой картофель с кожурой, капусту белокочанную, морковь, черную редьку — взять по 1 ст.ложке массы от каждого овоща, смешать и разбавить небольшим количеством молока. Половину этой порции принять утром до еды, а вторую половину (которую поставить в холодильник) — вечером. Через несколько дней кишечник начнет работать в комплексе с другими мероприятиями, в частности, повышением тонуса мышц таза, живота, спины.

Склоняйтесь к вегетарианской пище. Животные белки — мясо, яйца, рыбу — потребляйте в отварном виде 1-2 раза в неделю, сочетая с растительной пищей.

Принимайте по 1 ст.ложке вазелинового масла — на ночь и по 1 ст.ложке 25%-ной сернокислой магнезии — в промежутках между приемами пищи 2-3 раза в день.

- Ходьба на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые или чуть согнуты. Левая нога, ягодица, плечо выдвигаются вперед, смотреть на плечо; взмах руками вправо. То же самое проделать и другой частью тела — 1-2 метра вперед, 1-2 — назад.

Ходьба на ягодицах — это профилактика запоров, энуреза, геморроя, женских и мужских заболеваний, выпадения прямой кишки. Кроме того, это укрепление ягодичных мышц, мышц живота и спины.

- Дыхание животом, то есть включение диафрагмального дыхания (лимфатического сердца), способствующее перекачке жидкости снизу вверх, и массаж всех органов живота, таза, груди.

- Поза «орла». Сделать скамеечку высотой 15-20 см. Во время акта дефекации ноги поставить на эту скамеечку, живот упирается в бедра. Вдох через нос в живот. Длительный выдох. Напрягая мышцы живота, не делать резких натуживаний, что чревато такими последствиями, как потеря сознания, инфаркт, инсульт.

Сидя, лежа, сокращением ягодичной мышцы, втягивайте в себя прямую кишку и расслабляйте ее. После акта дефекации — обязательное подмывание прохладной, а через некоторое время и холодной водой.

- Делать любые упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины, нижних конечностей. Например, лечь на спину, одну ногу чуть согнуть в колене, стопу на себя, а другой ногой массировать свод стопы, пальцы, боковые поверхности — как будто отрывая массируемую ногу. Поворачивая стопу влево, вправо, промассировать икроножные мышцы, бедро, а также с наружной стороны ноги. То же самое проделать другой ногой.

Эти упражнения — профилактика облитерирующего энтерита, поперечного и продольного плоскостопия, варикоза, коксартроза, застойных явлений в ногах, укрепление мышц таза, живота, спины.

(Внимание! При тромбозах, варикозных расширениях вен, трофических язвах проводить только массаж стопы. — Прим.авт.).

Особо хотел бы сказать о растительных маслах. Здесь я целиком согласен с хорошо знакомым читателям «ЗОЖ» киевским ученым Борисом Болотовым. При нагревании, тем более до высокой температуры

Попробуем подвести итоги

и длительное время, эти масла теряют свои свойства. Готовить пищу следует на топленом сливочном масле, гусином жире или свином сале.

Между тем, без использования растительных масел (1-2 ст.ложки в день) в организме нарушается жировой обмен, не усваиваются многие жизненно необходимые вещества. Скажем, кальций, прокаротин из моркови и так далее. То есть используйте растительные масла в натуральном виде — для заправок, например, салатов. Лучше при этом льняное, оливковое, подсолнечное и кукурузное масло.

И еще несколько советов.

Скажите маргаринам: «Нет».

Сливочное масло покупайте только в том случае, если на упаковке стоит ГОСТ, а не ТУ.

Из молочных продуктов менее предпочтительны сливки и сметана. Впрочем, 1-2 ст.ложки в день вреда не принесут.

Не подогревайте вновь, особенно на следующий день, уже приготовленную однажды пищу.

Из круп отдавайте предпочтение гречке, пшenu, овсу, пророщенным злакам.

Возьмите на заметку такой рецепт, который я много лет рекомендую своим пациентам. Вечером промыть 2 (а для мужчин — 3) столовые ложки гречки, залить 200-250 мл кефира и утром съесть вместо завтрака. И до 12.00 ничего не есть, кроме приема жидкостей.

Гарантирую: наряду с другими советами через месяц вы улучшите самочувствие, в том числе и за счет налаживания работы ЖКТ.

Летом полезна любая зелень: сныть, мокрица, лук, чеснок, в том числе ботва редиса, моркови, свеклы — это живые витамины, микро- и макроэлементы. Растительная пища — это основа нормальной микрофлоры.

ры кишечника, а мясные продукты — патогенная среда и болезни.

Прием воды утром до 7 часов — это удаление застойной ночной желчи, которая как раз является причиной образования камней в желчном пузыре. Надо есть помалу, делая перерывы между едой не меньше 3-4 часов, давая отдых желудку. После 19 часов ничего не есть, кроме кисломолочных продуктов (простокваша, кефир), фруктов. В противном случае пища превращается в жир, так как расхода энергии нет.

Многие из вас просят, умоляют дать им рецепты лечения имеющихся заболеваний. Я это сделать не могу, так как у вас болен весь организм, связанный с нарушением в первую очередь обменных процессов. Даже если вы будете делать то, что здесь написано, уже через короткое время ощутите благотворное влияние. Другого пути нет. Здоровье — это ваша работа каждый день минимум 30 минут, начиная с физической зарядки.

И запомните: чем ближе к природе, тем больше здоровья.

Иван НЕУМЫВАКИН,
профессор, доктор медицинских наук.

**Если вы захотите связаться с Центром Ивана Павловича Неумывакина, сообщаем вам его адрес в Москве: проезд Дежнева, д. 19/1.
Телефон Центра: (095) 180-94-18.**

Внимание! Центр не располагает возможностью лечить онкологических больных.

ВАШИ ПИСЬМА СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ: H_2O_2 РАБОТАЕТ

H_2O_2 против зубной боли

В «ЗОЖ» №4 прочла статью «Перекись водорода — панацея XXI века» и решила предложить испытанный способ от зубной боли, особенно если заболит зуб под коронкой или под мостом.

Таблетки гидропирита (перекиси водорода) бывают по 1,5 и 2 грамма. В аптеках они всегда есть и стоят недорого. Растворить 2 таблетки по 1,5 или 2 грамма на 0,5 стакана воды. Этим раствором полоскать рот, держать раствор во рту (должна образоваться пена), сколько хватит терпения. Потом выплюнуть и набрать новую порцию раствора. На эту процедуру у меня уходит минут 20, потому что я подолгу держу перекись во рту. Боль исчезает полностью. Главное, чтобы гидропирит был свежий.

Адрес: Дулькиной Т.С., 358007, респ. Калмыкия, г. Элиста-7, 1-й микр., д. 35, к. 16.

Полчаса лечения — и...

С января 2002 года я — зожевец. Получаю, читаю, изучаю, радуюсь и пользуюсь. Спасибо большое Т.С.Дулькиной из Калмыкии (№ 7 за 2002 г.). У меня три дня болели зубы под коронкой, а тут принесли

вестник «ЗОЖ» с рецептом « H_2O_2 против зубной боли». Ну, чудо! Полчаса лечения: прополоскала во рту, и болезни — конец!

Адрес: Горшковой Руфине Константиновне, Казахстан, Алматинская область, Каскеленский район, пос. Политотдел, ул. Гагарина, д. 53.

Помощь очевидна

Суставным ревматизмом заболел в 14 лет после купания весной в снеговой воде. Это было в 1955 году. Через 28 лет врачи поставили диагноз — полиартрит. Прочитав в «ЗОЖ» интервью с профессором Неумывакиным, стал принимать H_2O_2 — аптечную перекись. Строго соблюдал перерывы между едой и приемом перекиси. Три раза в день. Продолжительность курса составила два месяца без перерывов. К концу первого месяца приема уже чувствовал себя хорошо. А к концу второго месяца приема перекиси — вообще прекрасно. Лишь изредка применял растирания ног специальным «Растиранием Жизни» — перед дождливой погодой. Как водится, наступила эйфория. Решил сделать перерыв с недельку, отдохнуть. Но «неделька», к сожалению, растянулась на три-четыре недели. Жизнь заставила почувствовать, что приемы перекиси бросать не стоит. Стал вновь принимать. Видимо, отказываться от этого лекарства нельзя, так как помощь организму — очевидна.

Адрес: Кондратову Владимиру Евгеньевичу, 614077, г. Пермь, ул. Пушкарская, д. 73, кв. 34.

Не падайте духом в любых обстоятельствах

Расскажу о том, как применила лечение перекисью водорода и золотым усом.

Папа тяжело заболел гриппом — температура 42° .

Егорвало, появились страшные боли в пояснице. Потом на глазах обнаружилась опухоль, которая день за днем увеличивалась. Он постоянно просил обезболить, сильно исхудал. Думала, что пришел конец. Тогда я схватилась за спасительный «ЗОЖ».

Стала поить 3%-ным раствором H_2O_2 и настоем золотого уса. Через неделю боли стали затихать, а опухоль убывать. Он вспомнил о еде: сначала немного соки, овсянка, молоко. Произошло исцеление. Папа благодарит тружеников «ЗОЖ» и желает всем здоровья и не падать духом в любых обстоятельствах.

Н.Н.Кандалова, г. Казань.

От перекиси водорода исчезла седина

О «ЗОЖ» я узнала, когда заболел и умер от рака мой муж. Поздно, к сожалению, познакомилась с газетой. Но она мне очень помогла вылечить мою 90-летнюю маму, у которой тоже был рак желудка. Я стала поить ее чистотелом: заваривала траву и поила. Потом прочитала в газете рецепты перекиси водорода. Ну, терять нечего! Решила поить перекисью. Мама уже отказывалась от пищи, ее постоянно тошнило, рвало. А вот когда стала поить перекисью, то у нее наладился аппетит, она стала нормально кушать. Пришла участковый врач, послушала ее и говорит: «Странно — у нее всегда была аритмия, а сейчас нет. И уж вообще странно: у нее все волосы были белыми, а стали темными, только на висках осталась седина». Значит, стоило пить перекись.

Я и сама ее пью. Мне — 62 года. И я заметила у себя: стали темнеть волосы. Вот так, дорогие мои. Вот вам результат, и спасибо профессору Ивану Павловичу Неумывакину за его рецепт. Жалко, что, когда муж болел, этого рецепта я не знала, обязательно бы его

применила мужу и даже нашла бы, кого уговорить вводить внутривенно. (Я 12 лет работала в больнице санитаркой, из них лет 9 — в рентгеновском кабинете, а муж — в «Скорой помощи». Знакомых в медицине много осталось).

Так что, зожевцы, не бойтесь, пробуйте, хуже не будет. А помощь — я убедилась — есть.

Адрес: Глазачевой Лидии Алексеевне, 630500, Новосибирская обл., п. Краснообск, д.203, кв.208.

Мой рецепт: магнит + H_2O_2

Год назад мои болезни — ревматизм, полиартрит и артроз коленных суставов — довели меня до плачевного состояния. Я почти не могла ходить, боли были адские. Живу одна, помогать некому, поэтому даже не могла взять больничный. На работу ползала крошечными шажками, почти теряя сознание от боли. Врачи сказали, что я — «не их профиль», и практически не могли мне помочь. Однажды я пришла домой, долго плакала и почувствовала себя приговоренной к медленной смерти.

Целый месяц почти не спала: вены вздулись, ноги покрылись огромными шишками, постоянно били судороги. Можно терпеть боль, но судороги терпеть невозможно. Я очень терпеливый человек, но это было уже выше всех моих сил.

И вот, когда смерть уже казалась счастливым избавлением, мне в руки попал № 5 (209) вестника «ЗОЖ» за 2002 год с рассказом профессора Неумывакина о перекиси водорода. Слава Богу, что я узнала об этом удивительном лекарстве! Сразу начала пить перекись. Пью уже 9 месяцев. Началось очень медленное, но стабильное улучшение. Теперь я живу, работаю и надеюсь выздороветь полностью. По крайней мере кризисы у меня случаются все реже.

Чтобы понять результат действия перекиси, ну ж-

но пить ее долгое время и сравнивать свое состояние с тем, что было три месяца назад, полгода назад и т.д. Результат несомненный: отступают даже очень тяжелые недуги!

А теперь я хочу поделиться со всеми очень важным открытием, которое сделала случайно.

Хотя недуг мой стал отступать, но ужасные судороги в ногах остались, особенно беспокоили они по ночам. Я прочитала в вестнике «ЗОЖ» статью о приборе «Невотон», горько вздохнула — не по карману. И тут меня осенило: ну что такое этот прибор?! Да обычный кусок магнита, запаянный в пластмассу!!!

Был вечер. Я взяла отвертку, пошла на кухню и отвинтила у кухонных шкафов маленькие магниты из замков (каждый был размером 2 см x 1 см x 0,5 см). Взяла простой скотч и прикрепила сначала один магнит на икру. И взвыла! 10 минут были сильные боли, но потом стихли. Я прикрепила магнит на вторую ногу и легла спать. Оказалось, что магниты — сильное мочегонное. Всю ночь я бегала в туалет, а утром посмотрела на ноги и ахнула: никаких отеков и за одну ночь сошли огромные ревматоидные шишки! И еще: ни разу за ночь — ни одной судороги! Я впервые за год спала спокойно и была счастлива!

Вот уже две недели я прикрепляю скотчем магниты на весь вечер и ночь, а на работу днем иду без них. Результаты удивительные: никаких судорог, болей, отеков, вены на ногах стали намного лучше, сон отличный! А открытия продолжаются: вывинтила из шкафов еще два магнита и прикрепляю их по вечерам в любое место, где есть боли или воспаление. Результаты такие: за 6—10 часов проходит полностью сильнейшее обострение остеохондроза, суставные боли, боли в желудке или кишечнике. Когда снимаю маг-

ниты, через сутки боли могут появиться опять, но если пролечиться магнитами несколько недель или месяцев — недуги, думаю, отступят.

О судорогах я теперь забыла: сплю с магнитами на икрах ног и радуюсь! А вот большой магнит слишком сильно действует. Я попробовала: ощущения неприятные. Лучше буду пользоваться маленькими. Мой старенький отец еле ковылял: болели суставы. Уговорила его прикрепить маленькие магниты. Дня через три он начал бодро ходить.

И последний совет. Если нет маленьких магнитов, но есть большой, разбейте его на кусочки.

Адрес: Кольченко Ларисс Петровне, 642000, Северо-Казахстанская обл., г. Петропавловск, ул. Интернациональная, д. 34, кв. 7.

Перекись сняла боль

В 1995 г. я упала на мостовой и повредила копчик. Прочитала в «ЗОЖ» № 5 за 2002 г. советы И.П. Неумывакина по лечению перекисью водорода.

Я смочила плотную марлевую салфетку перекисью, наложила на область копчика так, чтобы захватить и позвоночник. Сверху целлофан поплотнее, закрепила, надела тугие плавки и легла спать.

Утром все сняла, салфетку постирала и вечером опять повторила. Лечилась я 10 дней, 5 дней перерыв и опять 10 дней.

Копчик больше не болит.

Адрес: Михеевой Анне Никитичне, 658090, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Прудская, д. 21, кв. 63.

H_2O_2 снова помогла

Мне 64 года. В течение 40 лет у меня постоянно была высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ)

Ваши письма свидетельствуют: H_2O_2 работает

-35-40 мм/час. Обращалась ко всем врачам, пыталась найти причину, но тщетно. Пришли к выводу, что во время родов был занесен стрептококк, который находится в крови. Как от него избавиться, врачи не знали. Прочитав статьи профессора И.П. Неумывакина о перекиси водорода, поверила и решила действовать. Сделала очистку кишечника и стала пить по схеме. Через 10 дней сдала анализы и не поверила своим ушам, когда врач сказал, что все показатели отличные. Даже ЭКГ в норме, хотя раньше было нарушение проводимости.

Радости моей нет предела.

Адрес: Ясько Ларисе Антоновне, 400131, г. Волгоград, пр. Ленина, д. 6, кв. 70.

Популярность H_2O_2 растет

Мне 87 лет, живу одна, но есть дочь — семейная пенсионерка (67 лет), так что я под присмотром родных людей. Они постоянно звонят, раз в неделю обязательно навещают и решают мои проблемы.

Я имею «букет болячек», соответствующих возрасту. Поэтому с апреля этого года начала регулярно пить перекись водорода и хочу поделиться своими результатами. На сегодняшний день стала читать без очков телевизионные титры; улучшился слух — слышу, как ходят ручные маленькие часики советского производства; намного шустрей, чем раньше, справляюсь с домашними делами: уборка (у меня 1-комнатная квартира без горячей воды), стирка, кухня. Только постельное белье берет стирать дочь. Хожу самостоятельно на рынок и в ближайшие магазины. Заготавливаю фрукты и овощи на зиму. Конечно, делаю все понемногу и когда не беспокоит сердце, оно уже не терпит прежних физических нагрузок — поизносилось.

Адрес: Прянишниковой Галине Михайловне,

417003, Казахстан, г. Уральск, Сев. Восток-2, д. 36, кв. 204.

«Провела 2 курса лечения перекисью водорода мужа. В результате инсульта он был частично парализован. Так вот, результаты превзошли все ожидания. Теперь он ходит — ногу «отпустило», правая рука, правда, еще плохо работает, но и здесь надеюсь на улучшение. Появился аппетит. Муж теперь выходит на улицу, настроение у него улучшилось, возвращается потерянная было ориентация».

Адрес: Городниченко Эмме Алексеевне, г. Волгодонск Ростовской области, ул. Степная, д. 157, кв. 11.

H_2O_2 против инсульта

Слежу за «ЗОЖ» еще со страниц «Советского спорта». К юбилею газеты обязана поделиться своим опытом оздоровления: надо иметь совесть и не быть пассивным потребителем вашего издания.

Не ошибусь, если скажу, что каждый из нас больше всего боится инсульта. Вот и я тоже его опасаясь. Инфаркта не боюсь — от него у нас в роду еще никто не умирал. И сердце мое практически о себе никогда не напоминало. Кстати, инфаркт я считала самой легкой и желаемой смертью, особенно если она приходит ночью: уснул и не проснулся. Зато инсульта, когда при здоровом сердце больной годами прикован к постели, изматывая себя и близких, я опасаясь пуще огня. Примечательно, что и Алла Пугачева в одном из своих телевизионных интервью также отметила, что более всего боится инсульта и его последствий. А мне еще надо учесть и то, что я по гороскопу — Весы, живу рассудком и головой, но от головы и страдаю —

склерозом сосудов головного мозга, а значит, мне грозит инсульт. Правда, меня пока от этих напастей Бог миловал, посылая мне другие испытания.

Лет 20-25 тому назад у меня периодически стали появляться отеки левой щеки, а при надавливании на щеку я чувствовала острую боль и одновременно с этим воспалялось левое ухо, веки левого глаза.

Обратилась к врачам. Отоларинголог «прописал» мне вибромассаж больного уха, а по поводу зрения и снятия покраснения век мне был рекомендован обычный массаж век стеклянной палочкой. Когда я через две недели убедилась в совершенной бесполезности этих процедур, то просто от них отказалась. Я лишь попусту потратила свое время и чуть не упустила сроки, когда еще можно себе помочь. Вот тогда я и поставила себе диагноз: предынсульт. А что уже дальше? Как себя спасти? Заметьте, это были семидесятые-восемидесятые годы, все под запретом — йога, дыхание по Бутейко, Борис Болотов в тюрьме за свою книгу «Бессмертие — это реально». Диссидентов вылавливали и сажали в тюрьмы, а статьи в «Здоровье» были однообразны, бессодержательно пусты и стереотипно пошлы. Среди этого мог задохнуться мало-мальски живой ум, а я еще в одиночку решилась сразиться с такой болезнью!

Но помогла мне моя профессия. Я инженер-геолог и большую часть своей жизни проводила в полевых условиях. Жили мы в палатках, где не было телевизора, но зато был старенький радиоприемник «Рекорд», по которому мы с коллегами ловили «Голос Свободы». Его тогда нещадно глушили, но мы умудрялись среди адского шума разбирать слова. На этой волне в 5.00 утра всегда передавали (и сейчас передают) все новости о здоровье американской нации. В одной из этих передач я услышала следующее (записала почти

дословно): insult не грозит тем, кто ведет регулярный уход за зубами с помощью перекиси водорода и питьевой соды. Американские ученые, которые в течение 10 лет наблюдали за двадцатью тысячами пациентов, пришли к выводу, что это существенно снижает риск кровоизлияния в мозг.

Рецепт такой: в 0,5 чайной ложки питьевой соды капнуть 5-6 капель 3%-ной перекиси водорода (H_2O_2), размешать и нанести ее на марлевый или ватный тампон. Затем этим тампоном чистить зубы и слегка массировать десны в течение 4-5 минут. Эту процедуру надо делать утром после сна. Если есть необходимость, то можно и вечером - перед сном.

С тех пор и до сегодняшнего дня я провожу эту процедуру ежедневно, ведь H_2O_2 — дешевое, простое, доступное средство, которое применяется для промывания и дезинфекции открытых ран, оно оказывает существенную помощь в лечении множества весьма серьезных болезней и позволяет успешно противостоять целой армии вредоносных бактерий и вирусов.

И каков результат за 20 лет службы H_2O_2 ? Начну с того, что зубы у меня в 63 года — все свои; зрение — 100%, читаю самый мелкий шрифт «ЗОЖ» без очков; речь четкая, память не нарушена; вкус, обоняние, аппетит — высшей пробы. О больном ухе не осталось даже воспоминаний. Я безмерно благодарна случайно подслушанной информации.

Впрочем, сейчас и наши ученые утверждают, что если бы белые кровяные тельца нашей крови не производили H_2O_2 (которую они получают из кислорода и воды), то Земля принадлежала бы исключительно только бактериям, вирусам, грибкам, паразитам и прочей нечисти.

Адрес: Крисань Лидии Сергеевне, 18002, Украина, г. Черкассы, бульвар Шевченко, д. 200, кв. 135.



БИБЛИОТЕЧКА «30Ж»

Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «30Ж»:

- В. Лисенко - рубрику «Домашний доктор» (часть 8)
- Л. Ловаский - Полный настольный
универсальный лечебник» (часть 2)
- Борис Болотов - «Здоровье человека в нездоровом мире»
- «Золотые страницы «30Ж»» (часть 2)
- «Встреча с профессором Иванченко» (часть 2)
- «Встреча с Кларой Дорониной» (часть 3)
- «Ваши письма - самое дорогое, что у нас есть» (часть 2)

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях
России на II полугодие 2003 года в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами:
«Здоровый образ жизни» - вестник «30Ж», индекс 50153;
журнал «Предупреждение», индекс 26062
и журнал «Предупреждение Плюс, Библиотечка «30Ж», индекс 41777;
МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми
индексами соответственно:
99607, 99608 и 99609.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2004 №1/19/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ИНТЕРЕСНО — ЖЕЛАТЕЛЬНО — ЖИЗНЬ

ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»



Более 200 рецептов
Более 100 заболеваний
156 адресов
148 невыдуманных историй

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2004 №1/19

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным кол-
лективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Верстальщик Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписка на издание в почтовых отделениях

идет в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) – индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) – индекс 99609

Подписано в печать 25.01.2004 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 265 000 экз. Цена свободная. Заказ № 198.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел распространения: (095) 540-11-82. Отдел подписки: (095) 261-62-93.
Редакция и отдел писем: (095) 215-39-26, 917-24-91 (факс).
E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Вступление | 4 |
| АЛЛЕРГИЯ (Аллергия, аллергия на холод) | 6 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ (Белокровие, гипертония, мерзнут ноги, мигрени, после инсульта паралич, после инфаркта, профилактика, сердечный приступ) | 8 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА (Ангина, воспаление легких, астма, бронхит, эмфизема легких, грипп, ОРЗ, заболевания суставов, кашель, ларингит, отит, простуда, ухудшение слуха, туберкулез, ушной грибок) | 18 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ (Боли в желудке, гастрит, гастрит с пониженной кислотностью, дизентерия, дисбактериоз, запоры, изжога, кишечника воспаление, нулевая кислотность, колит спастический, опущение желудка и кишечника, поджелудочной железы воспаление, язва 12-перстной кишки, язва желудка, язва желудка и повышенная кислотность) | 36 |
| БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (Воспаление поджелудочной железы, гемангиома, изжога при больной печени, камни в желчном пузыре, лямблиоз, описторхоз, солитер, глисты, цирроз) | 48 |

| | |
|---|----|
| БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (Гломерулонефрит, кистоз, мочевого пузыря воспаление, опущение почки) | 58 |
|---|----|

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

| | |
|---|----|
| (Артрит, артроз, полиартрит, ревматизм, остеохондроз, радикулит, боли ревматические, боли суставные, остеохондроз шейный, полиартрит хронический, полиартрит ревматоидный, склеродермия, солей отложение) | 63 |
|---|----|

БОЛЕЗНИ КОЖИ

| | |
|--|----|
| (Бородавки, волос выпадение, волос выпадение после химиотерапии, зуд кожный, клещ подкожный, лишай, нейродермит, псориаз, угревая сыпь, угри, экзема) | 79 |
|--|----|

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

| | |
|---|----|
| (Бели, бесплодие, матки опущение, эрозия шейки матки, миома, фибромиома) | 93 |
|---|----|

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

| | |
|--|----|
| (Аденома предстательной железы, гангрена, грибок на ногах, грибок на ногтях, грыжа, заусеницы, папилломы, контрактура, ожог, остеомиелит, панариций, парапроктит, геморрой, полип в носу, водянка яичка, полипы, пролежни, прямой кишки язвы, трещины, раны, раны гнойные, нарывы, ушибы, трофическая язва, уплотнения на сухожилиях, рубцы, фибролипома, фурункул, шишка возле большого пальца, шпора пяточная) | 99 |
|--|----|

ВСТУПЛЕНИЕ

Год 2003 пережит, и слава Богу. Действительно, уже неплохо, что все мы более или менее благополучно — каждый, естественно, по-своему — перевалили в новый год. Что он готовит нам? Как говорил классик: «Ничего неизвестно, и все возможно». По китайскому календарю 2004-й — Год обезьяны, животного, повадки которого, как ни странно, мало изучены. В самом деле, что можно сказать об обезьяне? Какая она — хитрая? Коварная? Умная? Глупая? Работящая? Бесстрашная? Все — не то, чувствуете? Наверное, китайцы гораздо лучше нашего понимали в обезьянах, раз из всего многообразия животных видов выбрали ее в Священную дюжину. Что ж, признаем — китайцы и в вопросах лечения недугов разбирались лучше. «В чем это лучше?» — спросите вы. Да уже хотя бы в том, что лечили не болезнь, а человека, боролись не с последствиями болезни, а с причинами, способствовавшими ее возникновению. «Как это было возможно?» — опять спросите вы. Только не удивляйтесь — при помощи диагностики. Поясню. Например, у вас стали опухать ноги. Вы — к врачу. Он посмотрел в карту — возраст, например, 65 лет.

— Ну, на что жалуетесь?, — спрашивает он не поднимая головы.

— Ноги вот стали опухать, в сапоги не влезают.

— Все ясно, проблемы с сосудами. Вот вам рецепт на мазь для ног и на таблетки для улучшения кровообращения.

И давай быстро писать в вашу карту что-то неразборчивое.

А приди вы на прием к китайскому эскулапу, все было бы несколько по-иному. Жалобы ваши он, конечно, бы выслушал, но главное — осмотрел бы придирчиво с головы до ног, подмечая про себя: мешки под глазами, красноватые белки глаз, пятна на коже... И так далее, еще много чего подметил бы узкий, но зоркий китайский глаз. И получили бы вы несколько мешочков травки для чаев, например, спорыш, боярышник и адонис — порастворять камушки и песок в почках, убрать воспаление там и укрепить сердце. Попили бы месячишко, глядишь, а мешки под глазами поубавились, спина внизу ломить перестала, да и ноги вошли в прежние размеры...

Эта разница в подходе, к сожалению, сохраняется, и если сравнить нашу народную и официальную медицины. Студентов медвузов заставляют зазубривать содержимое анатомических атласов, названия и параметры лекарств, вместо того чтобы вдумчиво и глубоко учить разным видам диагностики и взаимосвязям процессов в организме.

Почему рубрика «Домашний доктор» — одна из самых популярных в «Библиотечке «ЗОЖ»? Дело не только в том, что лекарства в аптеках стоят, как бы это помягче выразиться... дорого. И не в том, что эти лекарства лечат следствие болезни, не устраняя причины, — то есть, по сути, в большинстве случаев ничего не лечат. А дело в том, что «Домашний доктор» стал народной лабораторией, подтверждающей правильность методов и приемов народной медицины. Под каждым свидетельством победы над той или иной напастью стоит подпись и адрес исследователя-испытателя. Естественно, мы ничего не придумываем, а наши читатели — тем более. В каждом случае эксперимент над собой подробно описан: тут тебе и история болезни, и попытки лечения разными средствами, и самое важное, что именно дало положительный результат, — как готовить, где взять, как принимать. И все это разобрано по главам: заболевания органов дыхания и уха, горла, носа, болезни органов кровообращения, болезни почек и мочеполовой системы и так далее.

Вот, казалось бы, бесценный материал клинических исследований. Вот бы анализом чего заняться участковым врачам и районным специалистам, разработчикам «новых» лекарственных препаратов. И ведь какая экономия государственных средств!

Хочется верить, что когда-нибудь так и будет. Сойдутся наконец две горы, задрожит земля, и не станет гор. А пока лекарства мы будем выискивать себе сами, покупая их на рынках, выращивая на участках и подоконниках, будем образовывать и изучать себя, в своих же собственных, между прочим, интересах.

За дело, друзья!

Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

АЛЛЕРГИЯ

АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД? ПОПРОБУЙТЕ ХВОЮ

В одном из последних номеров вестника «ЗОЖ» прочитала вопрос: как лечить аллергию на холод? У меня когда-то была аллергия на холод. Краснели лицо и все открытые участки тела. Вылечилась я хвоей.

Набрала веточек вместе с иголками, прокипятила, принимала ванны с этим отваром и умывала им утром и вечером лицо. Воды и иголок брала «на глазок». Строгих ограничений тут нет. Если со свежей хвоей проблемы, можно использовать концентрат.

Адрес: Титовой Н. Ф., 442960, г. Заречный, ул. Комсомольская, д. 8, кв. 32.

ОТ АЛЛЕРГИИ ИЗБАВИТ ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

О вестнике «ЗОЖ» я узнала совсем недавно и подписалась с этого года. Получила 5-й номер и обратила внимание на многочисленные просьбы людей дать рецепты от аллергии. Я врач, правда, сейчас уже на пенсии, и хочу порекомендовать одно простое средство, которое помогло не только нашей семье, но и уже многим моим знакомым. Может, этот метод не панацея, но советую попробовать. Взяла я этот рецепт из нашей местной газеты «Медицинский работник», где в 1987 году была напечатана статья профессора Уханского о старинном

русском методе лечения аллергии скорлупой куриного яйца.

Тщательно промытые куриные яйца отварить вкрутую, когда они остынут, очистить, снять пленочку, которая покрывает скорлупу изнутри. Скорлупу положить на блюдечко и посушить 2–3 часа, но не на плите и не на солнце. Затем истолочь в пудру в фарфоровой ступке и фарфоровым пестиком. Со скорлупы одного яйца получается 1 чайная ложка порошка, который нужно загасить несколькими каплями натурального лимонного сока. Ни лимонная кислота, ни концентрированный сок не годятся. Скорлупа одного яйца – это дневная доза взрослого человека. Детям с 6 месяцев нужно давать совсем немного, примерно на кончике ножа, а деткам постарше дозу, конечно, увеличить (можно просто добавлять в пищу). Порошок можно принять сразу, а можно поделить на несколько частей и выпить в течение дня. Лечение может длиться от одной до нескольких недель, так что наберитесь терпения.

В ноябре того же года появилась вторая статья, в которой профессор Уханский ответил на вопросы. В частности, об аллергии на цитрусовые. Лечение применять все равно можно, так как лимон, вступая в реакцию со скорлупой, приобретает новые свойства. Аллергией мучились мои внуки. Начали мы с дочерью лечить их этим простым способом и через две недели избавились от недуга, чего желаю всем.

Адрес: Сергеевой Евгении Михайловне, 664033, Иркутск-33, а/я 2762.

«ЗОЖ»: Евгения Михайловна, спасибо за рецепт. Большинство наших читателей знают об этом методе, ведь мы не однажды публиковали письма с рассказами о применении порошка из яичной скорлупы. Но нелишне все же напомнить о таком простом и всем доступном средстве от аллергии.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ ПОМОГЛА В ЛЕЧЕНИИ БЕЛОКРОВИЯ

В «ЗОЖ» № 14 за 2000 год в рубрике «Отзовитесь» Лидия Петровна Ожерельева из Тамбова просила откликнуться тех, кто знает рецепт от белокровия.

Довольно долгое время этим заболеванием страдал мой отец. Мы применяли много разных средств, и одним из них я хочу поделиться с читателями.

Нарезать свежую телячью печень некрупными кусочками и опустить в слегка подсоленное кипящее сливочное масло на 5-10 секунд. По сути, печень должна быть сырой, только верхний слой немного «подсушен» для вкуса. Кушать печень нужно не реже одного раза в неделю, при этом обязательно усиленно питаться, есть яблоки, грецкие орехи, гранаты.

Так мы лечили отца, пока он лежал в больнице, врачи делали ему переливание крови. После этого он прожил еще 40 лет, а умер от бронхиальной астмы в 90.

Адрес: Мостовой Светлане Васильевне, 353660, Краснодарский кр., г. Ейск, ул. Мира, д. 111.

ДАВЛЕНИЕ? ПОПРОБУЙТЕ КАРТОФЕЛЬ!

Вестник «ЗОЖ» посоветовала выписать врач, которая знала, что я стараюсь лечиться народными методами. В одном из номеров — вырезку принесла дочь —

прочитала о лечении гипертонии картофелем. Рецепт мне помог. Он очень прост — пить отвар картофельных очистков по 1/3 стакана три раза в день. С тех пор, как стала пить отвар, давление со 180/120 упало до 140/90 — 130/80.

Адрес: Герасимовой Лилии Александровне, 644083, г. Омск, ул. Бородина, д. 15, кв. 44.

ОДНИМ УДАРОМ — ДВУХ ЗАЙЦЕВ

Я молодая ваша подписчица. «ЗОЖ» выписываю с 2000 года, а в 1999-м покупала его в киоске «Роспечати». Раньше о вестнике ничего не слышала, зато сейчас меня не оторвешь от него.

Хотела бы рассказать о том, как я случайно нашла на лечение гипертонии: лечила одно, а вылечила и то, и другое. Подсказали мне, что сок красной свеклы растворяет камни в желчном пузыре (у меня их там было множество). Я стала пить этот сок с сентября 1998 года и до мая 1999-го; затем пошла на УЗИ — камушки мои, как были от 10-12 мм, так и остались. Но зато я заметила, что у меня за этот период, как пила сок свеклы, ни разу не поднималось давление. С сентября 1999-го и до мая 2000-го я также пила сок свеклы — давление не поднималось (даже в летнее время). С сентября 2000 года продолжала пить сок (и сейчас пью). В марте пошла на УЗИ — а мои камушки невозможно измерить, такие они стали малюсенькие. Значит, растворяются? И давление мое (тьфу, тьфу, тьфу) не поднимается вот уже 3 года: за это время я не выпила ни одной таблетки от давления.

Так я одним средством «убила» сразу двух зайцев, чему очень рада. Хоть лечение и длительное, но побороться следует.

В свою очередь, уважаемая редакция, хотела бы попросить у зожевцев совета, чем и как лечить артроз коленных суставов — с большим трудом хожу.

Адрес: Семеновой Надежде Яковлевне, 440045, г. Оренбург, ул. Беляевская, д. 61, кв. 7.

НОСКИ ИЗ ОВЕЧЬЕЙ ШЕРСТИ ПАХНУТ ПОТОМ, НО ЛЕЧАТ ХОРОШО

О вестнике «ЗОЖ» узнала случайно и вот уже год с ним не расстаюсь. Газета интересная, а главное, что иногда совсем простые рецепты избавляют людей от многих болезней. Хочу поделиться и я некоторыми рецептами.

У меня мерзли ноги. На улице больше 10 минут я не выдерживала, а ночью, пока не согреются, не могу заснуть. Даже летом не снимала шерстяные носки, не говоря уже о зиме. Провела курс лечения, помогло на какое-то время, а потом опять все сначала. Начала неметь стопа. И вот мне на глаза попала заметка из вестника «ЗОЖ» о шерстяных носках из непромытой овечьей шерсти. На счастье, как раз такие носки у меня были (правда, они очень пахнут овечьим потом). Я их сразу надела и примерно через 30 минут почувствовала легкое покалывание. Носила я эти носки, не стирая, и через некоторое время кровообращение в ногах начало восстанавливаться. Вот уже второй год я ношу носки и чувствую себя прекрасно!

Хотела бы обратиться с просьбой к читателям «ЗОЖ»: поделитесь, пожалуйста, народными средствами лечения аутоиммунного заболевания щитовидной железы.

Адрес: Лукьяновой Т.И., 248009, г. Калуга, Грабцевское шоссе, д. 116/3, кв. 72.

МИКСТУРА «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

10 лет назад, когда я была студенткой медучилища, не знаю, от чего: то ли от перегрузки, то ли от волнения, но стали мучить меня головные боли, да к тому же держалась постоянно субфебрильная температура (37,2-37,4). Каких только диагнозов мне не ставили: и грипп, и ОРЗ, и остеохондроз шейного отдела... Лечилась, но легче не становилось. Дошла до того, что стала

думать, будто у меня опухоль. Сдала анализов кучу, и все в норме, а с утра вставать не хотелось — температура, головная боль. Так продолжалось месяца 3-4, пока одна пожилая медсестра не посоветовала мне купить в аптеке настойку элеутерококка. Сказала, мол, если не поможет, то и не навредит, зато повышает иммунитет, успокаивает. Я купила.

Пила настойку 2 недели, и — о чудо! — все как рукой сняло! Ни головных болей, ни температуры. А пила я ее 2 раза в день, начиная с 5 капель и увеличивая до 20 (утром — 5 капель, вечером — 6, следующим утром — 7... и так до 20). А потом продолжала принимать по 20 капель утром и вечером.

Могу посоветовать еще один рецепт, который помогает при многих недугах.

Готовится очень просто: 1 ст. ложку каменной соли всыпать в 1 л воды, хорошо размешать. 100 г 10%-го нашатырного спирта смешать с 10 г камфарного спирта. Соединить обе смеси — появятся белые хлопья. Долго взбалтывать, чтобы они исчезли. Смесь готова.

Головная боль — подогреть микстуру на водяной бане, намочить ею голову и на ночь завязать платком. Так же можно поступить и при болях в суставах. При изжоге, пищевом отравлении, болях в животе, в любых внутренних органах — выпить 1 чайную ложку микстуры и запить 150 г холодной кипяченой воды. При боли в ушах — смочить ватку в настойке и положить в ухо, а если зуб заныл — выпить 1 чайную ложку микстуры с водой и приложить компресс к зубу.

Адрес: Харламовой С.Г., 113623, Москва-623, Н-Дрожжино, д. 9, корп. 1, кв. 60.

ПАРАЛИЧ — САБЕЛЬНИКОМ

Мы с женой выписываем «ЗОЖ» третий год. По моему мнению, эта газета очень нужна людям, особенно пожилым и больным. В вестнике можно найти рецепты на все случаи жизни, хотя иногда в рецептах нет точ-

ных дозировок, что затрудняет приготовление лекарств. Однако выражаю большую благодарность тем читателям вестника, которые довольно подробно, хотя подчас по-разному, описывают способ лечения сабельником. Дело в том, что 2 января 1995 года у меня был инсульт. Полгода пролежал в больнице. Потихоньку начал ходить, но правая сторона тела от пояса до кончиков пальцев ноги оставалась нечувствительной к холоду и теплу, и была сильная непрекращающаяся боль. Врач-невропатолог говорил, что со временем боль пройдет, но она не проходила, хотя я принимал лекарства и делал уколы. Так продолжалось почти шесть лет, пока в декабре прошлого года я не начал пить настойку сабельника болотного. Уже через неделю почувствовал облегчение. После первого курса боль полностью не прошла, но мне стало намного легче.

Адрес: Шевченко Анатолию Прокофьевичу, 612964, Кировская обл., гор.В.Поляны, ул. Мира, д.41, кв.13.

«ЗОЖ»: Что же получается? Анатолий Прокофьевич критикует нас и читателей за отсутствие четких прописей рецептов, а сам не сообщает, как лечился сабельником, как готовил настойку, как принимал, чьим советом воспользовался и что привнес свое. Хотелось бы знать подробности. Мы, однако, связались с небезызвестной вам Кларой Дорониной, и вот какую схему приготовления и приема настойки сабельника в данном случае рекомендует она: 50 г сабельника болотного на 0,5 л водки, настоять 21 день. Принимать по ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 40 дней. Затем — перерыв 2 недели и курс можно повторить. При запорах поможет касторовое масло — по 1 ч. ложке (или по 2 капсулы) на ночь.

ЕСЛИ У ВАС БЫЛ ИНФАРКТ

Под таким заголовком в «ЗОЖ» № 23 за 2000 год было опубликовано мое письмо в рубрике «Домашний доктор», где я писала о настойке из сока лимона и чеснока,

которая буквально поставила меня на ноги. С тех пор меня завалили письмами. Спрашивают в основном, принимала ли я сама этот состав, и главное — сколько его надо пить и как долго (к сожалению, я упустила эти моменты в своем первом письме). Надеюсь, что сейчас дала исчерпывающие ответы на все вопросы.

3 средних лимона вымыть с мылом и тщательно сполоснуть. Разрезать каждый на 4 части и выжать сок, а кожицу мелко порезать и сложить в эмалированную кастрюльку. Туда же выдавить среднего размера головку чеснока с помощью чеснокодавки и залить 1 литром кипятка. Настоять сутки, процедить и смешать с выжатым накануне лимонным соком. Хранить настой в холодильнике. Пить ежедневно утром 1 раз в день натошак за полчаса до еды по 50-60 граммов маленькими глотками.

Я пью постоянно с 1998 года. Примерно через две недели после начала приема настоя, почувствовав облегчение, сократила прием лекарств, а к концу месяца и вовсе отказалась от таблеток и с тех пор их не принимаю вовсе. Настой, повторяю, пью с 1998 года по сей день. Принимала год без перерыва, а потом сделала перерыв на 10 дней. Потом стала делать перерывы на 10-12 дней два раза в год, через 6 месяцев приема. Чувствую себя прекрасно.

Адрес: Станкевич А.П., 400081, Волгоград, ул. Осипенко, д. 47.

МЕДОВЫЙ АРОМАТ НЕ ПРОСТО ПРИЯТЕН — ОН ЦЕЛЕБЕН

Аромат меда не просто приятен, он источает уникальную энергию, которая укрепляет организм, лечит недомогания, снимает головную боль, восстанавливает сон, повышает иммунитет. Особенно медовый аромат помогает больным с ослабленным дыханием и проблемами сердечно-сосудистой системы. Расскажу, как лечусь медовым ароматом.

3-литровую банку заполняю до половины (чуть больше или меньше – значения не имеет, лишь бы создать в банке воздушное пространство для вдыхания воздуха из банки), а затем закрываю капроновой крышкой. Банку с медом желательно держать в прохладном месте.

Перед процедурой (дыханием) сажусь поудобнее, расслабляюсь, грудь и плечи опущены. Снимаю крышку с банки с медом и быстро вдыхаю (только носом) из банки воздух – столько, сколько позволит движение живота вперед. Тут же банку закрываю крышкой, затем задерживаю дыхание, а потом делаю медленный, затяжной, экономный выдох вне банки (мед в банке всегда должен быть гигиенически чистым). Задержка дыхания и опять быстрый вдох и т.д. Время выдоха постепенно растягиваю.

Сначала дышите, как и сколько удобно. Постепенно увеличивайте глубину вдоха и время выдоха.

Я перенес инфаркт. И такое дыхание помогает мне. Думаю, можно попробовать и после инсульта.

Дышать медовым ароматом желательно по утрам и на ночь; минут 5-10 с последующим наращиванием и систематически. Особенно полезно это упражнение людям с повышенной нервной возбудимостью.

Можно сделать еще так: 6 лимонов, 4-6 апельсинов, столько же мандаринов пропустить через мясорубку вместе с кожурой (конечно, перед этим их надо хорошо промыть). Затем все сложить в 3-литровую банку с медом, поставить на 10 дней в прохладное место, пока масса не станет однородной. Процедура дыхания такая же, как описано выше.

Наряду с дыханием медовым ароматом неплохо было бы приготовить настой из лечебных трав для укрепления сердца:

Пустырник – 2 части
Боярышник (ягоды или цвет) – 2 части
Мелисса – 1 часть
Мята – 1 часть
Шиповник – 2 части
Крапива – 0,5 части
Зверобой – 0,5 части

Все смешать. Одну столовую ложку сырья – на один стакан кипятка. Методика приготовления настоя обычная. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день. На ночь — желательно после процедуры дыхания, перед сном – с целью улучшения сна.

Всем зожевцам здоровья.

Адрес: Кологрееву Николаю Васильевичу, 429123, чувашская республика, г.Шумерля, ул. Щербакова, д.18.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ, ЕСЛИ НЕТ ЛЕКАРСТВ

Мне 71 год, куча болячек разных. Таблеток наелась досыта. Недавно ночью у меня было высокое А/Д (240/120), ничем не могла снизить его. Под утро голова тяжелая, пульсирующая боль с левой стороны. Днем в делах как-то забывалась, но стоило прилечь, это «тиканье» напрочь отбило сон. К своему счастью, в вестнике № 18 за 2000 год я прочитала рецепт А.Д. Григорьевой «Укроп шум в ушах как рукой снимет». Запас укропа у меня большой.

Я приготовила настой (горсть сухого укропа залить 0,5 л кипятка) и сразу начала пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Через месяц почувствовала себя лучше.

Ну а теперь расскажу об одном случае. Года три тому назад я ночевала на даче одна. Ночью у меня случился сердечный приступ. Нитроглицерин не помогал. Меня качало, было сильное сердцебиение. Лежу и соображаю, как же мне ехать домой. До автобуса 300 метров надо пройти и еще ехать до города 40-50 минут. Сил нет, не смогу. Остаться на даче еще в ночь без лекарств, без помощи? И вдруг вспомнила: как-то по радио слушала беседу с кардиологом. Единственное, что из той передачи осталось в памяти, так это то, что если случился сердечный приступ и под рукой нет лекарства, то надо сделать следующее:

минут 10, если есть силы, массировать ложе ногтя мизинца левой руки.

Я стала это делать. Долго я лежала и массируя мизинцы то левой, то правой руки. Видно, от усталости я задремала. Сколько спала, не помню, но когда проснулась, в теле появилась легкость и сердце не болело. Я вышла на улицу, посидела на свежем воздухе. День был солнечным, теплым. Я собралась и пошла к автобусу. Доехала до дома благополучно. Слава Богу, сам меня не оставил, помог вспомнить совет врача, и спасибо тому доктору, совет которого я услышала по радио.

Адрес: Колосовской Н.В., 664000, г. Иркутск, ул. Свердлова, д. 15, кв. 12.

КАК СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ СПАСЛА НОГУ

Практически всю жизнь я страдаю тяжелейшим заболеванием ног — облитерирующим эндартериитом.

Искала рекомендации в вестнике, но так и не нашла. И вдруг... встречаю нужный рецепт. И где бы вы думали? В книге Юрия Алексеенко «Последний прокурор», изданной краснодарским издательством в 1996 году. Книга не художественная — это мемуары, или, точнее, «дневник» работы одного прокурора. Я ее и читать-то не хотела сначала. Но потом втянулась и дочитала до момента, где сам прокурор рассказывает, как он вылез из облитерирующего эндартериита. Ему предлагали ампутацию, и уже лежа в больнице, он узнал рецепт. В основе его лежит трава сушеница топяная, или ее еще называют сушеница болотная.

Трава эта используется для ножных ванн, питья, из нее делается мазь, которую накладывают на ноги. В книге подробно объясняется весь процесс лечения.

Начинаем с ванн.

В мешочек из холстины положить 100 г травы болотной сушеницы и опустить его в кастрюлю, лучше эмалированную, залить 10-12 литрами воды и довести до кипения; кипятить 15 минут, затем томить 20 минут. Вынуть мешочек с травой, слегка отжать и по-

ложить в холодное место, так как его нужно использовать еще для 3 ванн (всего мешочек используется для 4 ванн). Для каждой следующей ванны мешочек с травой нужно класть в этот же готовый отвар и снова кипятить. Остудить воду до 35-36 градусов и погрузить в нее ноги на 25 минут. После четырех ванн траву заменить и все делать снова, как описано выше.

Ванны принимать через день; всего нужно принять 16 ванн, а при тяжелой степени заболевания — 24-28. В дни, когда нет ванн, ноги смазывать мазью.

Как готовить ее:

50 граммов травы болотной сушеницы в мешочке положить в эмалированную посуду и залить 1 литром воды, кипятить 15 минут, 20 минут томить. Мешочек хорошо отжать, траву выбросить. В отвар положить 400 г сливочного масла (несоленого) и продолжать кипятить, постоянно помешивая, пока вода не испарится. Смазывать ноги до колена в направлении от пальцев к колену, без нажима. Если есть раны, то на них наложить стерильную марлю с большим количеством этой мази, слегка прибинтовать, надеть свободный чулок большого размера и укутать ноги.

Все это — и ванны, и мазь принимается и накладывается на ночь. Ни повязки, ни чулки не должны сдавливать ноги. Если надо идти на работу, повязки снять в 3 часа ночи, чтобы ноги остыли до 6 утра. Во время лечения ни в коем случае не простужать ноги.

Теперь о питье.

На один литр воды 15 г сушеницы болотной, тоже в мешочке и тоже в эмалированной посуде, кипятить 15 минут, 20 — томить; мешочек тщательно отжать, траву выбросить. Пить в течение всего курса лечения по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар для ванн, питье и мазь хранить только в холодильнике, но не замораживать.

Если есть на ногах раны, необходимо следить, чтобы все было стерильно.

Адрес: Пастуховой Алле Дмитриевне, 353910, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Карамзина, д. 53, кв. 70.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

КАК МЫ С ДОЧКОЙ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ ЧАСТЫХ АНГИН

У меня и у дочери были частые ангины. Лет шесть назад мы пролечились по одному народному рецепту и с тех пор забыли, что это такое. Рецепт простой, и, надеюсь, он поможет не одному человеку.

Я натерла на мелкой терке полный стакан сырой красной свеклы, влила 1 столовую ложку 6-процентного уксуса, настояла 4 часа, отжала сок, и им мы полоскали горло каждое утро. Лечились около 2 недель.

Сок заготавливала вечером, ставила в холодильник, а утром подогревала.

Адрес: Куриловой Нине, Ростовская область.

Я пенсионерка, газету читаю внимательно, сделаю себе путеводитель по «ЗОЖ». Записываю название болезни, номер газеты и страницу, например: «Аденоиды» — № 116, стр. 14 (3) — 3-я колонка. При необходимости нужный рецепт всегда под рукой.

Хочу сказать, что при лечении очень много зависит от настроения человека. Болезнь нельзя лелеять, а не те, которые говорят только о своих болезнях, горстями пьют таблетки.

Вставая с постели, нужно себя убеждать, что у вас ничего не болит и не будет болеть, тогда лечение пойдет быстро. Я вообще всю жизнь больниц избегала, но иногда в них попадала: с тринадцати лет неотступно преследовали ангины, несколько раз лежала в больнице. Однажды подскочила температура, врачи предлагали лечь в стационар, но я отказалась.

Мне посоветовали полоскать горло теплой содовой водой (1 чайная ложка на стакан воды) с 4-5 каплями йода. Полоскать нужно часто, через час.

На следующий день горло мое было в порядке. Хотела поехать к врачу, но поленилась. Теперь уже сколько лет могу побаловать себя водичкой или молоком из холодильника.

Адрес: Лебедевой Лидии Павловне, 347800, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, Кам. Карьер, 9А.

ГВОЗДИКА НА КОНЬЯКЕ — СМЕРТЬ АНГИНАМ

Я молодая подписчица. Всего полгода выписываю вестник. Газета мне понравилась и, главное, вовремя попала в мои руки. Я и раньше о ней слышала, но, как говорится, не было надобности.

Теперь хочу предложить свой рецепт от ангины и воспаления миндалин.

Его дал моему мужу врач — у мужа были частые ангины, и встал вопрос об удалении миндалин. Муж ужасно боялся операции, и рецепт оказался кстати.

5 граммов гвоздики (пряность) насыпать в 200 г коньяка и настоять 2 недели. Два раза в день утром и вечером перед сном капать по 4 капли на каждую миндалину. Детям развести настойку водой 1:1 и капать тоже по 4 капли. Курс — 7 дней. Повторять по мере надобности.

Используя этот рецепт, мы всей семьей избавились от ангины. У нас трое детей. Младшую девочку уже ле-

чить не пришлось — не болела. Видимо, в утробе мы убили эту инфекцию. У меня просьба к читателям. Расскажите поподробнее об индийском луке. Я знаю, что он у многих есть, а у меня очень скудная информация. Знаю только, что в старом справочнике по лекарственным растениям его называют панацеей и что его панически боятся крысы.

Адрес: Усачевой Н.Н., 346218, Ростовская область, Катарский район, с. Киевское 2-е.

СВЕКЛА И РЕДЬКА ВМЕСТО АНТИБИОТИКОВ

15 лет назад сын моей знакомой заболел воспалением легких. В больнице ему делали уколы антибиотиков, и у мальчика началась страшная аллергия — все тело покрылось коростой. Не преувеличу, если скажу, что парень буквально умирал. Мать отыскала народный рецепт, согласно которому нужно было поить ребенка соком свеклы и редьки с медом; и мы сразу же, прямо в больнице, стали давать ему этот сок. Хорошо, что врач, который, видимо, понимал безвыходность ситуации, разрешил нам это делать. А теперь подробно о том, как готовить смесь.

Одну сырую свеклу промыть щеткой под струей воды и варить в кипящей воде 30 минут, потом натереть на мелкой терке и отжать сок через несколько слоев марли. Одну, тоже средних размеров, черную редьку тщательно вымыть, натереть на терке и отжать через марлю сок. Смешать соки и добавить меда — все в равной пропорции 1:1:1.

Вот такую смесь мы готовили каждый день. Хранить ее нужно в холодильнике, но принимать комнатной температуры по 1 столовой ложке неограниченное количество раз в сутки перед каждым приемом пищи и питьем воды за 15-20 минут. Смесь приятна на вкус.

Так вот, дней через 10 сыну моей знакомой сделал

рентген и ничего в легких не нашли. И кожа очистилась.

Сейчас парню 33 года. Он здоров, легкие в порядке.

Кстати, этим же составом я сейчас лечу внука от кашля. Пою его 5 дней по 1 чайной ложке перед каждой едой, а дальше по 1 чайной ложке 1 раз в день — для профилактики.

Адрес: Кирилловой А.Ф., 440045, г. Пенза, ул. Ульяновская, д. 56, кв. 55.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА ТЕМ, КТО ЖЕЛАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АСТМЫ

Как-то прочитала в «ЗОЖ», не помню точно, в каком номере, письмо женщины, которая обижается, что ей не помог рецепт, взятый из вестника. К сожалению, женщина не сообщила, какое у нее заболевание. Ведь есть и неизлечимые, хотя добиться стабилизации или даже улучшения можно в большинстве случаев. Может быть, она торопилась с выбором средств, может быть, остановилась на полпути, ожидая быстрого результата. И потом, если кому-то помог тот или иной рецепт, это вовсе не значит, что он поможет всем. Тут надо не обижаться, а искать свой путь. Я по профессии химик-биолог. Знаю многие способы врачеваний тех или иных болезней, но все больше и больше восхищаюсь народной мудростью. Расскажу, как я вылечилась от бронхиальной астмы, долго подбирая то, что мне подойдет.

Лет 15 назад начала надрывно кашлять. В груди свист, хрипы. Заболевание у меня наследственное — мама тоже мучилась астмой. Пошла к врачу. Меня положили в больницу, где добросовестно пролечили с помощью специальной гимнастики и антибиотиков. К сожалению, лечение мало помогло, а от антибиотиков стало пошаливать сердце.

Выписавшись, я начала лихорадочно искать спасе-

ние в народной медицине. Пробовала дыхательную гимнастику и Бутейко, и Стрельниковой. Слышала, что эти гимнастики спасли многих людей. Но для меня они оказались малоэффективными. Прочитала статью о способе *освобождения от мокроты*. В ней было сказано, что мокроту надо выкачивать, как насосом. И стараться при этом не кашлять сильно. Я научилась это делать.

Надо медленно вдохнуть носом, потом задержать дыхание, выдохнуть через рот, как можно сильнее втянув живот, и затаить дыхание, не давая воздуху зайти обратно. Секунд через 5-6 выпустить оставшийся в легких воздух и снова затаить дыхание насколько можете. Потом отдохнуть и повторить. Мокрота будет подниматься, а вы, слегка покашливая, как бы подгоняете ее. 3-4 раза в день вот таким образом я освобождала свои бронхи от накопившейся слизи. Мне становилось легче дышать.

Еще я выгоняла мокроту пением буквы «Ы». Пила отвары разных трав. Не все сразу, по очереди, меняя траву через три недели: мать-и-мачеха, алтей, чабрец, солодка, девясил. Потом повторяла по кругу. Вечерами делала *ингаляцию из отвара картофельных очисток*. Поскольку их надо было много, я просила соседей не выбрасывать очистки, а собирать их для меня.

Складывала картофельные шкурки в кастрюлю, заливала водой, чтобы она не полностью их покрывала, и ставила на огонь. Как только начнет закипать, на поверхности появляется рыжая пена. Тут я наклонялась над кастрюлей и дышала парами минут 15. Делала массаж грудины и спины, воздействуя на биологически активные точки.

Еще я *жевала почки сосны*, заготовив их весной: пересыпала сахаром 1:1. В почках много живицы. Она лечит слизистую. Старалась есть больше растительной пищи и меньше мяса. Пила козье парное молоко. Чтобы быть больше на воздухе, завела коз и гуляла с ними в любую погоду. Все это вместе взятое помогло мне справиться с астмой за 1 год. И вот уже 15 лет, как я живу спокойно, хотя легкие слабые с детства.

Давление у меня 120/70, а ведь мне 67. И теперь я с уверенностью говорю: от любой напасти можно вылечиться народными способами. Надо только потрудиться, не торопиться и не запускать болезнь. Много рецептов я опробовала на себе, но всегда помнила о противопоказаниях, ведь все мы такие разные.

Адрес: Михайловой Валентине Разумниковне, 443107, Самара, квартал 15, д.7, кв.35.

СВОЮ АСТМУ УМОРИЛА ГОЛОДОМ

Узнала о вестнике в прошлом году и сразу же решила подписаться. «ЗОЖ» для меня — не только заряд оптимизма и источник жизнелюбия, но и средство общения. Давно хотела написать и вот наконец-то решилась, а подтолкнули меня к этому просьбы читателей по поводу бронхиальной астмы.

Мне сейчас 45 лет, 20 из них я страдала астмой, несколько раз лежала в реанимации, а теперь абсолютно здорова и счастлива. И я думаю, что чем больше здоровых людей будет на Земле, тем больше будет улыбок на лицах и любви в сердцах. Поэтому и хочу внести свой скромный вклад в копилку «Домашнего доктора» и описать, как я избавилась от астмы с помощью голодания. Их было три, правда, два недостаточно эффективны из-за того, что я неудачно выбрала время, а вот после третьего, последнего, в прошлом году (оно продолжалось 28 дней — с 5 мая по 2 июня) я чувствую себя прекрасно! Естественно, голодание требует того, чтобы собраться с духом и сжать волю в кулак — сначала будет трудно. Курс, по-моему, лучше начинать в мае — июне, чтобы потом проще было «выходить» из голодания на сырых овощах и фруктах. Я заранее намечала себе день, когда я «начну», и мысленно готовилась, убеждала себя, что другого выхода нет. Во время голодовки, особенно в первое время, утром, просыпаясь, первым делом я за-

давала себе вопрос: «Что для меня дороже всего: здоровье или еда?» И сама себе отвечала: «Конечно, здоровье!!!». Первые десять дней — тяжело. Все время хочется кушать. Заранее всех предупреждала, чтобы меня никто ничем не угощал. На одиннадцатый день я уже могла спокойно смотреть на еду и понимала, что если я что-нибудь сейчас съем, все мои труды пойдут насмарку, а мне будет только хуже. Словом, длительный голод помог мне вылечить застарелую астму. Уверена, что теперь справлюсь и с лишним весом.

И последнее. Читаю «ЗОЖ» внимательно и что-то ни разу не встречала писем из Одессы. Неужели в наших краях нет зожевцев? Ау, одесситы, отзовитесь!

Адрес: Медведевой Ларисе Петровне, 65016, Одесса, ул. Костанди, д. 83.

А ПОМОГЛИ СОДА И ЧЕСНОК

У меня был хронический бронхит, эмфизема легких. По два раза в год болела пневмонией и думала, что мне от этого не избавиться никогда. Но один чудесный и очень простой способ помог не только мне, но и многим, кому я его рекомендовала. Рассказала мне о нем в качестве примера из своей врачебной практики милая докторша. И рассказ ее запал мне в душу.

В больнице, где она работала, лежали двое мужчин с абсцессом легкого. Мужчина постарше умер, а молодой угасал день ото дня, несмотря на все усилия врачей. После разбора смертельного исхода профессор той больницы сказал, что он не может ни в чем упрекнуть врачей, лечение проведено правильно, но состояние больного было запущено. Тогда моя знакомая врач попросила разрешения у профессора полечить молодого человека ингаляциями чеснока с содой. И получила добро, несмотря на то, что у больного была температура за 40. Каково же было удивление, когда к исходу вторых суток, во время которых делались ингаляции, у пар-

ня снизилась температура до 37,2. Молодого человека вывели.

Вот состав ингаляции и как его приготовить:

очистить 6 зубчиков чеснока, порезать их. Налить в маленькую кастрюлю 1 стакан воды и, как только вода закипит, бросить туда чеснок и убавить огонь до самого малого. Парить на слабом огне не более 5 минут. Затем поставить кастрюльку на стол, укрыться одеялом, нагнуться поближе к кастрюльке, чтобы пар нигде не выходил, и только тогда открыть крышку и бросить туда 1 ч. ложку соды. Ингаляция готова. Сразу глубоко вдыхать не надо, можно сильно закашляться. Когда привыкнете к пару, начинайте дышать попеременно: 2-3 раза вдох через нос — медленный выдох через рот; 2-3 раза медленно вдыхать через рот — выдох через нос. Дышите, пока сохраняется тепло. Затем вытрите лицо от пота под одеялом, наденьте на голову теплый платок и быстро в постель!

Эффект лечения сводится к дезинфицирующему и очищающему действию смеси. Таким же образом я вылечила своего 6-летнего племянника, у которого была тяжелая ангина с температурой 40,2. На следующее утро после ингаляции ему стало значительно легче, спала температура, лопнул нарыв. Дышать парами чеснока с содой можно 2-3 раза в день. Отходит мокрота и состояние улучшается, через 2-3 дня нормализуется температура. При запущенной болезни на лечение потребуется дней 10. Лечитесь на здоровье! Мне 66 лет. Если кто-то поделится своим опытом лечения трофической язвы и атеросклероза нижних конечностей, буду очень признательна.

Адрес: Савостьяновой Августе Васильевне, 644041, Омск-41, ул. Б. Цемента, д. 12, кв. 59.

...И БРОНХИТ ИЗЛЕЧИТ

Мне 65 лет, с детства страдаю бронхитом. По полгода после ОРЗ или гриппа — изнурительный кашель, иногда даже с кровью. И вот однажды лет 20 назад мне

подсказали, как вылечить бронхит, и мне хотелось бы поделиться рецептом с читателями.

Скоро расцветет сирень, которая и поможет избавиться от этого недуга. А делать нужно вот что.

Набрать любой сирени (можно использовать и сушеную), набить ею полную стеклянную банку и залить водкой (можно самогоном). Настоять минимум 10 дней и лечиться так: в стакан круто заваренного чая влить стопочку этого настоя и пить мелкими глотками перед сном и, естественно, не выходить потом на холод.

Этим методом можно вылечить застарелый бронхит. Обычно такое лечение помогает за 3 дня. Банку с сиренью закрыть плотно крышкой, чтобы лекарство не испарялось.

Адрес: Пехтелевой Валентине Федотьевне, 403877, Волгоградская обл., г. Камышин-7, ул. Красностроителей, д. 10, кв. 53.

ДОЧЕРИ ПОМОГ ЧЕСНОЧНО-МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Мне очень хочется, чтобы другие люди узнали о лечебном средстве, которое я с успехом использовала на протяжении многих лет.

С самого рождения моя дочь постоянно болела. (К сожалению, я слишком поздно поняла, что ей противопоказаны прививки). Ее состояние все время ухудшалось. Врачи говорили, что у моей дочери больные и сердце, и легкие. Сидя бессонными ночами рядом с дочерью, я без всякого фонендоскопа слышала хрипы в ее легких. Все это доводило меня до отчаяния, и однажды я решилась на крайнее средство: сделала дочери чесночно-масляный компресс на область сердца. Когда сняли компресс, на этом месте были ожоги; чтобы унять боль, которую испытывала моя дочь, я смазывала их подсолнечным маслом, а она называла меня фанаткой... А через несколько дней нам предстояло идти

в поликлинику. Послушав мою дочь, участковый врач с удивлением спросила меня: «Чем вы ее лечили?». Я рассказала о компрессе. Врач сделала запись в карточке и говорит мне: «Вашей дочери гораздо лучше...».

Эти слова ошеломили меня, и с тех пор я так лечила многие заболевания — такие, например, как грипп, ОРЗ, ангина, заболевания суставов и так далее. У многих моих знакомых были дети такого же возраста, как и моя дочь, и они тоже болели. Но после того, как им ставили чесночно-масляный компресс, они быстро выздоравливали.

Четырнадцать лет назад у моего деда был инфаркт. Выйдя из больницы, он плохо себя чувствовал. Я предлагала ему сделать компресс, но он не соглашался: «Это тебе не палец лечить, а мотор! Не касайся моего мотора!». Однако обстоятельства все же заставили деда прибегнуть к моему средству. Однажды у него вдруг распухли левое плечо, грудь и верхняя часть спины — до лопаток. Деда стали донимать сильные боли; врач выписала ему таблетки, но они не помогли. Тогда деду предложили обратиться к хирургу, но он к нему не пошел и согласился сделать компресс. В первый день я сделала компресс на заднюю часть плеча. Когда его сняли, краснота держалась больше суток. Потом краснота исчезла, а вместе с нею — и опухоль. На третий день я сделала компресс на переднюю часть плеча. Наутро не было ни опухоли, ни боли.

Мне же такой компресс помог в 1995 году, когда у меня опухли и стали сильно болеть коленные суставы. После трех компрессов я в течение трех лет была здорова...

Ну а теперь — несколько слов о чесноке. Лечебную силу имеет крепкий осенний чеснок, весной же, после длительного хранения, он теряет свои целебные свойства.

Чтобы сделать чесночно-масляный компресс, нужно взять головку (желательно крупную) крепкого чес-

нока, очистить дольки и натереть их на мелкой терке. Растопить несоленое сливочное масло и размешать масло с чесноком в пропорции 1:1. После этого можно ставить компресс. Сначала положите на больное место марлю (если вы лечите взрослого – то один слой, если ребенка – 2-3 слоя). Теперь вылейте на марлю горячую чесночно-масляную смесь. Размажьте ее, накройте тряпочкой, затем целлофаном и, наконец, вафельным полотенцем. Закрепите компресс эластичным бинтом. После этого больной должен надеть кофточку или свитер и лечь в постель. Детям компресс ставят на полтора-два часа, взрослые могут держать его гораздо дольше. После того, как компресс снимут, кожа будет ярко-красной. Нужно вытереть ее и вновь как следует укрыть больное место, чтобы сохранить тепло до утра.

Внимание! Если у больного высокая температура, то делать компресс нельзя, так как чеснок ее еще больше поднимет. Чтобы снизить температуру, можно протереть тело больного яблочным уксусом, а также давать ему пить клюквенный морс или чай с лимоном. Потом, когда температура снизится, можно сделать компресс.

Буду очень рада, если это средство кому-нибудь пригодится.

Адрес: Гилевой В.Т., 644042, г. Омск, Тимуровский проезд, д. 6, кв. 34.

СИРОП ОТ КАШЛЯ

Я знаю очень хороший рецепт от кашля, который мне дала в свое время врач. Он помогает при свистящем кашле и трахеите.

Я сильно простудилась. Шесть месяцев кашляла. Что только не пила, чем только не лечилась, а помогло мне вот что:

100 г меда, 100 г сахара-песка, 100 г сливочного несоленого масла, 100 г несоленого свиного топленого сала, 100 г сока алоэ (пропустить через мясорубку и отжать), 50 г порошка какао (он снимает пер-

шение в горле). Все положить в эмалированную посуду, подогреть на медленном огне, помешивая, а как только смесь начнет «пыхать», как каша, пускать пузыри, снять с огня, не дав перекипеть. Остудить и переложить в стеклянную банку. Смесь эту держать в холодильнике, а принимать 1 раз на ночь перед сном следующим образом: 1 ст. ложку смеси растворить в стакане горячего молока, выпить, когда немного остынет, и в постель. Утром отходит мокрота, облегчается дыхание.

Учтите, лечение длительное, я, например, делала этот состав 2 раза и только тогда полностью излечилась.

Адрес: Яшиной Ангелине Павловне, 413049, респ. Мордовия, Торбеевского р-на, с. Мальцево.

24 ГОДА ПОЮ И ЕМ МОРОЖЕНОЕ

Получаю «ЗОЖ» полгода, читаю с удовольствием, каждый раз как будто беседую с хорошим человеком. Пишу же потому, что хочу поделиться рецептом от ларингита. Заболела в 17 лет. Лечили меня все последующие 12 лет. Бесполезно. Обострения начинались осенью и весной, я теряла голос, говорила шепотом. Намучилась, ведь работала я тогда продавцом, постоянно приходилось общаться с людьми. И вот в один прекрасный день встретила мне бабуля, которая помогла в моем несчастье. А посоветовала она следующее:

нужно натереть чистым скипидаром (неразведенным) подошвы, надеть теплые носки, потом растереть спину, грудь и шею. После этого хорошенько укутаться и на ночь выпить полстакана свежего горячего чая, в который добавить 8 капель скипидара. Я проделала эту процедуру всего один раз и вот уже 24 года пою, ем мороженое зимой, пью холодную воду, и ничего! Еще этим же рецептом мы вылечили племянницу.

Адрес: Тирюхановой С. К., 681008, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Сусанина, д. 63/3, кв. 66.

СВЕЧКА ДЛЯ БОЛЬНОГО УХА

Впервые прочитала «ЗОЖ» — выписывает свекровь, — и меня заинтересовала рубрика «Отзовитесь», в частности, в № 2 за 2001 год П.В. Зацепина из Ангарска просит совета, как помочь в случае снижения слуха после инфекционного заболевания.

Моя бабушка лечила болезни ушей с помощью восковых свечей, мне этот способ помог избавить своего ребенка от отита. На курс нужно 3—6 свечек. Делала их сама.

Взяла маленькое веретено, обмазала его растительным маслом, чтобы легко было снять свечку. От ситцевой ткани оторвала полоску шириной 3 см и длиной 30 — 35 см. Обмотала веретено до высоты примерно 20 см, начиная снизу. Растопила воск и обмазала тряпку тонким слоем с помощью губки. Когда воск немного схватился, легкими прокручиваниями сняла готовую свечку с веретена. В нижней части получившегося конуса-свечки отрезала кончик, чтобы диаметр подходил под ушное отверстие ребенка. Положила его набок и вставила свечку в ухо. Накрыла голову тканью, чтобы волосы и ухо были прикрыты. Прочитала «Отче наш» и зажгла свечку. Когда осталось 8 — 10 см до основания, вынула свечку из уха и потушила огонь. Развернула использованную свечку и убедилась, что дым вытянул всю заразу.

Повторила процедуру на следующий день. Заканчивать лечение нужно в том случае, когда в свече будет мало «отходов», а боль утихнет. Хочу сразу предупредить: не мажьте слишком много воска, иначе он начнет течь, а для лечения и прогревания вполне хватит тоненького слоя. Желаю здоровья!

Адрес: Черемисиной Оксане, 659610, Алтайский край, Смоленский р-н, п. Кировский, ул. Западная, д. 26.

ПР
Зима, п
рецепт.

Нужно
лательн
дится лю
ного и по
ко взбит
Сразу в
одеялом
Если вы

должен пом
Адрес:
Владивос
стоку, д.

ДЕ

В «ЗОЖ»
Горбачевой
сению», и у
сейчас живу
наш деревен
например, к
ла и примен

Сначала
ложки изм
ных ягод
на полчаса
отвара вы
растворите
ной ложки
райте, вы
минут на 3
Итак, если
пресс из сухой
На спину
ную в несо
шое его кол

ПРОСТУДЫ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

Зима, простуды... Многим может пригодиться мой рецепт.

Нужно взять одно яйцо сырое, одну ложку меда, желательно липового, но за неимением такового сгодится любой, одну ложку масла сливочного несоленого и полтора стакана молока. Всю массу хорошенько взбить и подогреть, но чтобы не сварился белок. Сразу выпить и лечь в постель, накрывшись теплым одеялом.

Если вы промерзли, промочили ноги, — этот рецепт должен помочь.

Адрес: Лыськовой Таисии Михайловне, 690048, г. Владивосток, Приморский край, пр. 100 лет Владивостоку, д. 32-б, кв. 26.

РЕЦЕПТ

ДЕРЕВЕНСКОГО ФЕЛЬДШЕРА

В «ЗОЖ» № 17 прочитала статью Анны Даниловны Горбачевой из Курска «От белой смерти — к белому спасению», и у меня появилось желание написать вам. Я сейчас живу в городе, а детство мое прошло в деревне, и наш деревенский фельдшер тоже лечил нас солью. Вот, например, какой рецепт с овечьей шерстью я запомнила и применяю до сих пор. Он от простуды.

Сначала **нужно приготовить отвар**. По 2 столовые ложки измельченных листьев березы и раздробленных ягод шиповника залить 1 л кипятка и поставить на полчаса на паровую баню. Остудить. Два стакана отвара выпейте с медом вместо чая, а в оставшемся растворе 1 столовую ложку соли и на кончике чайной ложки лимонной кислоты. Овечью шерсть постирайте, высушите, положите в подсоленный отвар минут на 30, отожмите и снова высушите.

Итак, если вы простудились, сделайте на ночь компресс из сухой подсоленной овечьей шерсти.

На спину положите сначала марлю, слегка смоченную в несоленом отваре (для этого оставьте небольшое его количество), на нее — овечью шерсть (сухую),

сверху полиэтилен и махровое полотенце. Закрепите. Утром снимите.

При ангине такой компресс хорошо ставить на горло, при цистите — на низ живота (при этом на марлю насыпать стрептоцид — измельчите полтаблетки). При запорах наш фельдшер советовал такой компресс на живот, только под шерсть на кожу положите тряпочку, пропитанную крепким раствором сенны, а на ночь выпейте кисель из ревеня.

Адрес: Главатских Алевтине Зиновьевне, 426068, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Автозаводская, д. 34, кв. 141.

* * *

А еще я знаю рецепт, который поможет тем, у кого плохо со слухом. Взять среднюю луковицу, немного вырезать серединку и примерно до половины засыпать анисовым семенем (оно продается в аптеке). Запечь в духовке, остудить и через 2 слоя марли процедить, потом отжать и жидкость закапывать в уши по 2 капли на ночь до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

Адрес: Овсянниковой Антонине, 141260 Московская обл., г. Красноармейск, ул. Гагарина, д. 9, кв. 11.

ТУБЕРКУЛЕЗ БОИТСЯ... КОНЬЯКА С ЛИМОНОМ

Двадцать пять лет я знаю этот метод. С его помощью люди вылечивали даже открытую форму туберкулеза.

20 лимонов натереть на терке. 10 штук свежих домашних яиц хорошо помыть и целыми (со скорлупой) уложить на дно в эмалированную, глиняную или стеклянную посуду. Сверху положить тертые лимоны. Это должно стоять двое суток в теплом темном месте. Затем наливаем в отдельную посуду: 0,5 л коньяка, 200 г сока алоэ, 2 столовые ложки какао, 1,2 кг меда — всю эту массу слегка подогреть и влить в банку с яйцами и лимонами (мешать не надо). «Зелье» должно стоять 2 недели в темном теплом месте, после чего аккуратно вынуть яйца, а остальную массу процедить и хранить в холодильнике.

Принимать
за 30 мин

Во время

не курить. Е

Отвечу. Но

нерка.

Адрес: Ж

мунистиче

ТУБЕРК

Много рец

ния пневмон

один, который

легких была к

дило это в 195

карство нам го

1-й состав

скорлупе (н

2-й состав

сахара, 0,5

10 дней в те

став разме

ство готово.

вый состав —

молотой яич

После того,

ничего не пока

ние продолжал

Хотел бы пр

ложительных ре

зательно проле

ления результ

Адрес: Шев

Кировская об

Будучи студе

Лечение в тубдис

2. Предупреждение плюс

Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев. Во время лечения желательно исключить алкоголь и не курить. Если у кого-то возникнут вопросы, пишите. Отвечу. Но вкладывайте чистый конверт — я пенсионерка.

Адрес: Желамковой А.Т., г. Старый Оскол, ул. Коммунистическая, д. 63.

ТУБЕРКУЛЕЗ — СЫВОРОТКОЙ И АЛОЭ

Много рецептов приведено в «ЗОЖ» по поводу лечения пневмонии и туберкулеза, вот и я хочу написать один, которым мы лечились вместе с братом. У него на легких была каверна, а у меня — уплотнение. Происходило это в 1957 году. Жили мы тогда в Запорожье. Лекарство нам готовила мать следующим способом:

1-й состав — 3 литра сыворотки молока и 10 яиц в скорлупе (не разбивать);

2-й состав — 1 кг измельченных листьев алоэ, 1 кг сахара, 0,5 л водки. Обе смеси настоять отдельно 10 дней в темном месте. Через 10 дней первый состав размешать (чтобы растворились яйца). Лекарство готово. Принимать 3 раза в день по схеме: первый состав — 50 г, второй — 1 ст.ложку + 1/2 ст.ложки молотой яичной скорлупы.

После того, как мы выпили эти составы, рентген ничего не показал. Остались лишь рубцы. Но мы лечение продолжали.

Хотел бы предупредить, что сразу после первых положительных результатов его заканчивать нельзя, обязательно пролечитесь еще какое-то время для закрепления результата, иначе болезнь может вернуться.

Адрес: Шевченко Анатолию Прокофьевичу, 612964, Кировская обл., гор.В.Поляны, ул. Мира, д.41, кв.13.

ОДА ПРОПОЛИСУ

Будучи студентом, я подхватил туберкулез легких. Лечение в тубдиспансере и санатории эффекта не дало.

3. Предупреждение плюс № 1

И вот мне в руки попала книжечка «Пчела и здоровье человека», изданная в 1964 году под редакцией профессоров Г.З.Виноградовой и Т.П.Зайцева. Из нее я почерпнул рецепт, который мне помог вылечиться. Сразу говорю, что через полтора года применения лекарства меня сняли с учета с формулировкой «полное излечение». С тех пор прошло уже 40 лет, но то время я вспоминаю, как страшный сон.

А вылечился я прополисным маслом, которое готовил следующим образом:

1 кг несоленого топленого сливочного масла расплавляется в эмалированной посуде, остужается до 80 градусов и потом туда добавляется 150 г прополиса. Прополис предварительно очищается от примесей и измельчается. Если температура масла будет выше 80 градусов, то масло почернеет, и лекарство будет низкого качества. Смесь тщательно размешать металлической или деревянной ложкой, после чего посуда со смесью масла и прополиса закрывается крышкой и оставляется на 20 минут. За это время смесь несколько раз помешивают, чтобы прополис не прилип к стенкам и дну посуды. По истечении 20 минут прополис равномерно расходится в масле, и получается кашицеобразная масса, которая затем ставится на огонь и прогревается при 80-90 градусах (не выше) в течение 15-20 минут. Для сохранения нужной температуры кастрюлю приходится то ставить на огонь, то снимать. Масса (масло с прополисом) в горячем виде фильтруется через слой марли или сито. Готовое масло имеет желтоватый цвет с зеленоватым оттенком, специфический запах прополиса и горьковатый вкус.

Если прополис готовить из масла низкого качества, то на дне банки образуется вода, которую, проколов слой масла, надо слить, а масло употребить для лечения.

Прием прополисного масла: по одной десертной ложке 3 раза в день за 1 час до еды, третий раз натощак перед сном.

Не поддавайтесь эйфории, что болезнь можно быстро победить. Нет и еще раз нет. Туберкулез трудноиз-

лечим, и даже если наступило улучшение, нужно продолжать пить смесь до полного излечения, когда это подтвердят результаты исследований у врачей и анализы. Вот тогда можно будет торжествовать. В общем, потребуется 14-16 месяцев упорного лечения, а в запущенной стадии и 2-3 года.

Никаких вредных побочных воздействий прополиса на организм не отмечалось. Необходимо верить в благополучный исход и соблюдать следующие рекомендации: а) больше двигаться; б) чаще бывать на свежем воздухе; в) бросить курить; г) не пить алкоголь.

Адрес: п. Вазерки, Пензенская обл.

ГРИБОК В УШАХ

При болезни «грибок в ушах» прежде всего надо беречь уши от сырости. Когда моете голову или принимаете ванну, обязательно заткните уши ваткой.

Я лично вылечила грибок так.

Тщательно обрабатывала ухо раствором перекиси водорода. Затем промокала ваткой досуха. Минут через 20-30 делала турундочку из ватки или марли, кончик которой смазывала мазью Вишневского. Смазанный кончик покрыть стерильным бинтиком и вставить в ухо при помощи круглой деревянной палочки. Только не забудьте снаружи оставить кончик. Делала это на ночь.

Лечилась я и другим способом — закапывала в уши масло грецких орехов. Начинала с 1 капли, довела до 4. Но сначала также обрабатывала ухо перекисью.

Масло делала сама. Ядра орехов толкла в стакане до образования однородной массы и при помощи марли выжимала масло по каплям. Закапывала на ночь, но вместо закапывания можно вставлять турундочки, пропитанные маслом. Слышала, что ореховое масло можно заменить маслом шиповника, но я не смогла его найти.

Адрес: Дворниченко Галине Павловне, 412308, Саратовская обл., г. Балашов, ул. Советская, д. 23.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ГОРЬКАЯ ПОЛЫНЬ И ГАСТРИТ

Хочу дать полезный совет для гастритников и язвенников, к числу которых сам принадлежу. Рецепт я услышал по челябинскому радио. Испытал на себе. В период с 14 мая по 14 июня горькая полынь набирает цвет, но еще не цветет.

Именно в эти сроки надо собрать верхушки полыни, подальше от дорог и свалок, до восхода солнца, читая при этом молитву или желая всем людям и себе здоровья. Заполнить банку доверху, слегка прижать и доверху залить водкой или спиртом, разведенным до 40°. Плотно закрыть, завернуть в полиэтиленовую пленку и закопать на два метра в землю. Выкопать в тот же час через 10 суток, процедить, разлить в темные бутылки, и лекарство готово. Хранить в темном прохладном месте. Принимать за полчаса до еды по 1 ст. ложке, заедая одной ложкой меда и 1 ложкой сливочного масла (в пост можно заменить на подсолнечное), 3 раза в день. Курс десять дней, потом перерыв 20-30 дней и снова 10 дней приема. Мне хватило одного курса, чтобы я забыл про желудок до глубокой осени, а осенью провел еще один курс.

И вот весна на носу, а у меня все в порядке. А ведь я три раза лежал в больнице, залечивал язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Буду рад, если этот совет кто-то возьмет на вооружение.

Адрес: Годованику В.А., 456404, Челябинская обл., Чебаркульский р-н, п. Тимирязевский, ул. Чайковского, д. 7а, кв. 19.

КОГДА СОБИРАТЬ ПОЛЫНЬ ГОРЬКУЮ

В «ЗОЖ» № 4 (184) в заметке «Горькая полынь и гастрит» В. А. Годованика из Челябинской области вкратце описана ошибка. Дело в том, что я тоже по нашему радио слышала этот рецепт и испробовала на себе с немалым успехом. А суть ошибки в том, что закапывать банку с лекарством нужно всего лишь на 2 штыка лопаты, т.е. примерно на 35-40 см, а не на 2 метра, как указал автор. Рецепт этот действительно очень хороший, он помог мне избавиться от болей в желудке за один курс лечения. И еще. Если пропить один курс более 10 дней, то могут начаться головные боли, от которых потом будет трудно избавиться. Об этом тоже шла речь в передаче.

Адрес: Провичкиной Л.А., 640000, г. Курган, Главпочтамт, до востребования.

«ЗОЖ»: Спасибо за уточнение, тем более что не за горами то время, когда надо готовить лекарство.

МОЛОКО И КУСОЧЕК ЧЕРНОГО ХЛЕБА

В 26 лет у меня был гастрит с пониженной кислотностью. Мне посоветовали пить 3 месяца молочную сыроворотку.

Я покупала каждый день 2 литра натурального молока, ставила на окно на солнечную сторону, клала в молоко кусочек черного хлеба. Эти два литра я выпивала в день в течение трех месяцев, не пропуская ни дня. До сих пор желудок в порядке!

Адрес: Сысоевой Валентине Павловне, Тамбов.

«ЗОЖ»: Валентина Павловна просила не указывать свой адрес, однако он есть в редакции.

ЧЕСНОК ПРОГНАЛ ДИЗЕНТЕРИЮ

Когда моему сыну было полгода, он заболел дизентерией. У него началась сильная рвота, понос с кровью, ребенок просто таял на глазах. В больнице мы пролежали целый месяц, и, честно говоря, я уже думала, что потеряю сына.

Как раз в этот период на работу в больницу пришла новый врач. Она посоветовала мне простой рецепт.

Взять крепкий ядреный чеснок, почистить его, мелко нарезать примерно полную чайную ложку, потом положить все в стакан и залить до краев кипяченой водой комнатной температуры. Закрыть стакан крышкой и настоять в течение 10–12 часов, изредка помешивая. В течение суток нужно сделать 2 клизмы и все приготовленное лекарство обязательно использовать, потому что на следующий день нужно будет делать новую порцию. И так по истечении 10–12 часов настой перемешать, отфильтровать полстакана и сделать первую клизму. Одновременно с клизмой нужно выпить маленькими глоточками 2 чайные ложки этого же настоя. Вторую клизму делают перед сном, не забывая выпить 2 чайные ложки настоя. Для взрослых пропорции удваиваются (1 столовая ложка чеснока на 400 мл кипяченой воды и пить по 2 столовые ложки).

Я вылечила своего сына и с благодарностью вспоминаю ту прекрасную добрую женщину, которая помогла мне в тяжелую минуту. Это было 39 лет назад.

Адрес: Ферулевой Нине Алексеевне, 618909, Пермская обл., г. Лысьва.

КАК Я ЛЕЧИЛА ДИСБАКТЕРИОЗ В 1968-м

В № 6 за 2001 год я прочитала крик о помощи Л.Н. Пацук из Хабаровского края и решила написать ответ через вестник, ведь наверняка такими заболеваниями — дисбактериоз и запоры — страдают многие люди, особенно дети и старики. Но сначала короткая предыстория. В конце мая 1968 года я со своими учениками поехала на экскурсию в Волгоград. По пути мы пообедали в столовой, и почти половина группы отравилась. Хуже всех было одному мальчику и мне. Нас отвезли в больницу со рвотой, сильными болями и температурой. В больнице я пробыла более 40 дней, мне кололи антибиотики. После больницы у меня еще год держалась

постоянная температура 37,4—37,6 °С и были сильные боли в желудке. Обследовалась: дисбактериоз. Положили в больницу. Моя соседка по палате, молодая женщина, рассказала свою историю и подсказала рецепт, который она получила на консультации у одного московского профессора. Теперь вот и я, в свою очередь, хочу поделиться этим рецептом — восстановления кишечной флоры при дисбактериозе, колите, энтероколите, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Взять по 1 столовой ложке аптечной ромашки, бессмертника, тысячелистника, кукурузных рылец, мяты, трилистника и корня валерианы и по 1/2 столовой ложки коры крушины и укропного семени. Все смешать и залить холодной водой из расчета 1 стакан воды на 1 столовую ложку смеси трав. В эмалированной кастрюле довести до кипения и кипятить 3—5 минут на слабом огне под крышкой. Затем завернуть кастрюлю на 12 часов в одеяло, после процедить отвар через ткань, отжать и перелить в стеклянную банку. Закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Принимать настой в течение 3 месяцев 3 раза в день по 1/2 стакана через 30 минут после еды, подогревая перед употреблением.

Я купила все указанные травы и пила ровно 3 месяца, правда, всего 2 раза в день, так как днем работала. Прошел месяц — нет результата, еще две недели — стало чуть легче, а уж после трехмесячного курса у меня прекратились боли и восстановилась микрофлора желудка. Так что мой вам совет: наберитесь терпения и лечитесь травами.

Адрес: Фоминой Валентине Кирилловне, 443082, г. Самара, ул. Пензенская, д. 58, кв. 122.

КУРАГА, ИЗЮМ, ИНЖИР СНИМАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ЗАПОРАМИ

Раньше я только читала вестник, да и то нерегулярно. Но теперь я ваша подписчица — с апреля этого года и до конца моих дней. Я пенсионерка. Знаю, что многие по-

жилые люди страдают запорами. Мне хочется поделиться опытом, как я с ними борюсь.

Каждое утро натошак выпиваю стакан воды, в которой на ночь замачиваю сухофрукты: 10 штук кураги, 15-20 изюмин и 2-3 инжира (если нет кураги, беру чернослив или сушеные яблоки). Воду предварительно отстаиваю в эмалированном ведре, на дно его кладу кремний и серебряные пластины. После того, как выпью настой, кстати, на ночь заливаю сухофрукты холодной водой, съедаю размоченные ягоды, а потом массирую всю область живота круговыми движениями 30 раз по часовой стрелке и 18 раз против. Иногда в 5-6 часов утра выпиваю стакан сырой воды. А вообще стараюсь кушать овощи и побольше ходить.

Адрес: Загоруйко Галине Васильевне, 143132, Московская обл., Рузский р-н, п. Тучково, Техникум, ул. Победы, д. 2, кв. 8.

КАК ПО СОВЕТУ ЛЮБИМОЙ ТЕЩИ Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ ИЗЖОГИ

Как ни странно, но о существовании вестника «ЗОЖ» я узнал только в 1999 году. Каждый номер изучаю, а понравившиеся советы записываю в специальную тетрадь. Все номера за 2000 год подшил и без труда могу отыскать нужный материал. В вестнике «ЗОЖ» № 21 на 13-й стр. напечатано письмо Елены Сергеевны Сварцевой из Брянска «У меня теперь родня вся огромная стра-на» и в конце его просьба отозваться к тем, кто знает, как избавиться от изжоги. Это и побудило меня написать в «ЗОЖ». Может, кто и помянет добрым словом.

Я родился и вырос в степях Ставропольского края. Край наш привольный. Степи равнинные, не изрезанные оврагами и рвами. Большую площадь занимают пшеничные поля. В мае в степи цветут тюльпаны и белыми цветками пшеница. Выйдешь в поле, пшеница высокая, стеной стоит и колышется, напоминая безбрежное море, а белые цветы — как пенистые гребни волн.

Мне хочется по-
мочь.

стакан воды, в кото-
кты: 10 штук кур-
если нет кураги, беру
Воду предварительно
едре, на дно его кла-
ины. После того, как
заливаю сухофрукты
оченные ягоды, а по-
вота круговыми дви-
елке и 18 раз против
ю стакан сырой воды
и побольше ходить.
ильевне, 143132, Мос-
Тучково, Техникум, ул.

БИМОЙ ТЕЩИ Т ИЗЖОГИ

ествовании вестник
оду. Каждый номер из-
писываю в специальну-
подшил и без труда мог
вестнике «ЗОЖ» № 21
лены Сергеевны Свар-
родня вся огромная ста-
аться к тем, кто знает, как
обудило меня написать
т добрым словом.
их Ставропольского кра-
и равнинные, не изре-
шую площадь заня-
пи цветут тюльпаны и
ыйдешь в поле, пше-
мышется, напомина-
— как пенные пр-

В 1962 году, окончив Тимирязевскую академию, я вернулся в родные края. В то время меня сильно мучила изжога. Спасался пищевой содой. Разводил в стакане воды сначала полчайной ложки соды и выпивал, потом стал разводить полную ложку, а впоследствии просто брал в рот чайную ложку соды и, запивая водой, глотал. Практически ничего не мог есть. Особенно мой желудок не принимал борщи, лук, чеснок и красное вино.

И вот однажды любимая теща, видя мои страдания, сказала: «Коля, весной, как зацветет пшеница, поезжай в поле и с цветущих колосьев собери цветы. Съешь несколько цветков сразу же, тщательно прожевав». Я так и сделал. За одну неделю три раза ездил в поле, рвал цветки и съедал (примерно нужно не более 1 чайной ложки цветов за один раз). На вкус они горьковатые, напоминают хлеб, и запах похож на хлебный. Это было 35 лет назад. С тех пор изжога ни разу не напомнила о себе. Ем и пью все, что душа пожелает.

Адрес: Репкину Николаю Николаевичу, 355037, г.Ставрополь, ул.Космонавтов, д.4. кв. 4.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ КИШЕЧНИКА И НУЛЕВОЙ КИСЛОТНОСТИ

О своем здоровье я вспомнила, только когда пошла на пенсию. Из строя вышел желудочно-кишечный тракт, забарахлила печень. Купила книги «Лекарственные травы», «Лечение медом», прочитала внимательно по несколько раз и занялась собой.

При нулевой кислотности желудочного сока, чтобы снять воспаление кишечника, я пила настой ромашки (1 столовая ложка травы на стакан кипятка — настоять 1 час и выпить всю порцию), иногда с медом в теплом виде перед едой. Сейчас перед приемом пищи пью по стакану воды комнатной температуры с 1 столовой ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда. На желудке легко, пищеварение прекрасное.

Раньше мой вес был 75 кг при росте 160 см, а сейчас — 65 кг. Появились легкость, бодрость, стройность. Мяса почти не ем, в основном каши, овощи, фрукты, похлебки деревенские, рыбу и молочные продукты. Жирное, жареное печень не переносит. Еще очень люблю выпечку, но стараюсь есть ее редко. Яблочный уксус пью уже не один год, добавляю его почти во все блюда. Делаю его сама.

Сейчас я живу в деревне, люблю работать в саду, на огороде, ходить за грибами. Каждое утро делаю зарядку. Единственное, угнетает одиночество. Хочется общения, хотя бы по переписке. Жду письма от мужчины не моложе 65 лет, интеллигентного, любящего жизнь, труд, путешествия, ведущего ЗОЖ, одинокого, как и я.

Адрес: Угримовой Любови Тимофеевне, 446346, Самарская обл., с. Хрящевка, ул. Куйбышева, 88.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР ОТ КОЛИТА

Я совсем молодая подписчица вестника, выписываю «ЗОЖ» с 2001 года благодаря нашему почтальону, которая сказала мне, что есть такая газета. Я обыкновенный человек: из болезней всегда ищу выход, и когда они отступают — радуюсь. Вот решила поделиться опытом: сожевцами, как я однажды избавилась от спастического колита. А заболела в 1975 году. Спазмы кишечника были очень болезненные, таблетки не помогали. Мне повезло — попала к хорошему врачу. Она назначила сбор трав, который действительно помог мне навсегда забыть про свою болезнь. Теперь могу кушать и соленое, и кислое, и острое.

Итак: мята, корень валерианы, кукурузные рыльца, бессмертник, ромашка аптечная, укропное семя и душистый перец — все по 1 столовой ложке и залить семя и душистый перец 5-7 минут, дать остыть и процедить. Пить

раза в день за 30 минут до еды по полстакана. Курс — месяц, потом перерыв 2 недели, потом пить еще месяц.

Я пила отвар этого сбора целый год, даже носила его на работу, немного подогревала и пила перед обедом. Дополнительно к этому врач мне выписала препарат «Ромазулон», вытяжка из ромашки. Я делала микроклизмы 1 раз в неделю (1 чайная ложка «Ромазулона» на 1/2 стакана кипяченой воды), кстати, этот препарат можно пить (пропорция та же).

Сейчас мне уже 56 лет, я чувствую себя прекрасно, а если вдруг забеспокоит кишечник, то я завариваю ромашку и пью дня 3-4.

Адрес: Скидченко Людмиле Тимофеевне, 309850, Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Республиканская, д. 4.

УПРАЖНЕНИЕ С КЛУБКОМ

Я хочу поделиться старым крестьянским методом лечения опущения желудка и кишечника. Так лечились моя мама, ее бабушка и прабабушка, которые, в свою очередь, переняли опыт от своих бабушек. В общей сложности, думаю, рецепту более 300 лет.

Нужны несколько клубочков шерстяной пряжи диаметром от 2-3 см до 10-15 см. Сначала берете самый маленький клубочек, прижимаете к пупку, ложитесь на живот и лежите на клубке, пока не пройдет боль. Затем кладете клубок побольше на то же место, потом еще больше. А когда вы ляжете на клубочек диаметром 10-15 см и не почувствуете боли, значит, все ваши органы улеглись на место. Главное, чтобы клубочки были прижаты прямо к пупку, строго по центру, а постель была жесткая и не прогибалась. Делать это упражнение можно сколько угодно раз в любое время дня и ночи.

Адрес: Завертанной Тамаре Ивановне, 690011, г. Владивосток, ул. Никифорова, д. 37, кв. 64.

ДИАГНОЗ ПОСТАВИЛИ... СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ

Здравствуйте, все, кто делает газету «ЗОЖ». Мне 61 год. Еще работаю. И хотя по роду своей работы общаюсь с людьми, к сожалению, в душе одинока. Выписываю «ЗОЖ» три года, делаю подшивки. Вовлекла в подписчики еще шесть человек. Считаю газету очень доброй, светлой и жду ее с радостью и нетерпением, как лучшего друга. Прочитываю в день получения на одном дыхании и благодарна редакции за подаренное удовольствие общения с умными, добрыми, небезучастными людьми.

Отдельными рецептами вестника успешно пользовалась: чищу зубы древесной золой — больших проблем с зубами нет, хотя вода у нас очень плохая; старую, чуть ли не годовалую занозу из пальца вытащила с помощью березового дегтя, а с потерей голоса справилась смазыванием голосовых связок керосином.

Проверила на себе рецепт отвара коры осины для улучшения работы поджелудочной железы и систему Ниши для улучшения работы сердца и общего состояния. Пришла к выводу: нужно не только читать и знать, но и применять знания на практике.

Прочитала, например, что если человек не может есть свежие яблоки — это верный признак того, что у него больна поджелудочная. В этом случае ешьте печеные яблоки и пейте отвар коры осины. Я, к примеру, с трудом заставляла себя съесть 2-3 яблока за сезон, чувствовала боль в левом подреберье и не могла работать на дачном участке. Но пропив примерно с месяц отвар коры — мне было тогда 59, проблемы отпали сами собой. Я теперь и яблоки ем, и одна со своим огородом управляюсь.

Отвар пила по такому рецепту. Ранней весной шла в лес, сдирала кору с молодого невысокого деревца с диаметром ствола 20 см. Свежую кору — граммов 300

СТАВИЛИ... ЯБЛОКИ

...аает газету «ЗОЖ»...
...о роду своей работы...
...в душе одинока. В...
...подшивки. Вовлекла...
...Считаю газету оче...
...достью и нетерпении...
...о в день получения...
...редакции за подаренн...
...и, добрыми, небезу...

вестника успешно...
й золой — больших...
с очень плохая; стар...
альца вытащила с п...
й голоса справилась...
еросином.

епт отвара коры ост...
удочной железы и о...
ты сердца и общего...
кно не только читать...
практике.

что если человек...
верный признак...
я. В этом случае еш...
коры осины. Я, к пр...
есть 2-3 яблока за с...
реберье и не могла...
опив примерно с мес...
проблемы оплати...
и, и одна со своим...
ецепту. Ранней вес...
одого невысокого...
свежую кору — гра...

— клала в эмалированную кастрюлю и заливала водой, чтобы она только покрывала кору. Кипятила минут 20, а потом 12 часов настаивала в теплом месте. Пила по 50 граммов отвара комнатной температуры утром и вечером перед едой. Для этого к вечернему приему наливала стопочку утром, а к утреннему — на ночь.

Желаю всем доброго здоровья.

Адрес: Егоренковой Раисе Спиридоновне, 446330, Самарская обл., Кинель-Черкасский р-н, п. Тимашево, ул. Советская, д. 50.

КУРИНАЯ ЖЕЛЧЬ ПРОТИВ ЯЗВЫ

Уже два года наша семья — зожевцы. В декабре 2000-го в «ЗОЖ» № 23 прочитал просьбу С. Путиловой из Свердловской области помочь ее мужу в лечении язвы 12-перстной кишки. Я вспомнил свою историю лечения язвы куриной желчью и, отправив рецепт в адрес Путиловой, решил написать и в вестник — может, кто еще воспользуется.

Методика лечения такая. Острым ножом аккуратно вырезать желчный пузырь только что забитой курицы. Можно прямо с печеночной тканью — главное, не повредить стенки желчного пузыря. Это надо сделать либо рано утром, либо на ночь, чтобы уже в 6 утра больной мог проглотить желчный пузырь, запив глотком воды. Через 15 минут выпить два свежих сырых яйца и до 12-13 часов ничего не пить и не есть. Обедать и ужинать, как обычно, только исключить острое, соленое и жареное. Через пять дней, включая и этот день, процедуру повторить. И так — 6 раз. То есть курс лечения — месяц. Составьте график, чтобы вы знали, когда пить желчь в следующий раз. Скажем, начните 1-го числа месяца, а далее — 6-го, 11-го, 16-го, 21-го и 26-го.

По окончании лечения купите в аптеке «Винилин» и пейте в течение 20 дней по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды — для предохранения зарубцевавшейся язвы от возможных травм.

Успех лечения объясняется тем, что куриная желчь обладает сильным очищающим действием. Чтобы началось заживление, необходимо идеально очистить поверхность язвы. За 6-7 часов, что проходят после приема желчи, очищаются и разрушенные ткани 12-перстной кишки и самой луковицы. Рецидивов, как правило, не бывает, если правильно выполнять методику. Процесс восстановления тканей протекает равномерно, без стягиваний и образований рубцов, а потому не приводит к сужению просвета кишки.

Адрес: Судареву Олегу Анатольевичу, 453833, Башкортостан, г.Сибай, ул.Пионерская, д.60, кв. 21.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

Хочу рассказать читателям «ЗОЖ», как я вылечил язву желудка за короткое время, хотя мучила меня эта болезнь почти три года, а особенно тяжело приходилось осенью и весной — случались обострения. Этот совет дал один пожилой человек, с которым мы вместе лежали в больнице.

Набрал 2 литра холодной родниковой воды, положил туда 25 граммов травы тысячелистника, 25 граммов сосновых почек, 5 граммов полыни и 1,5 стакана измельченной чаги (березового гриба). Настоял сутки, а потом варил на медленном огне 2 часа, процедил. Добавил в настой 200 граммов сока алоэ, 200 граммов меда и 250 граммов коньяка. Все тщательно размешал и выдержал четверо суток, временами помешивая. Пил 3 раза в день по 1 столовой ложке за 10 минут до еды. У меня язва была не запущена, поэтому мне хватило 0,5 л настоя.

Адрес: Лебедеву Виктору Викторовичу, 665013, Иркутская обл., г. Бирюсинск, микр. Новый, д. 4, кв. 5.

РЕЦЕПТ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

В 1947 году у меня обнаружили язву желудка и повышенную кислотность. Из-за болезни я был очень худой, как говорится, «кожа да кости». И вот однажды теща где-то прослышала один способ лечения, который я, в свою очередь, хочу посоветовать читателям «ЗОЖ». Вот сам рецепт:

10 куриных яиц (в скорлупе), 1 кг коровьего сливочного масла, 0,5 кг меда и 1/4 литра простокваши. Все это поставить в теплое место до тех пор, пока не растворится яичная скорлупа, перемешать и принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Мне уже 73 года, а желудок о себе больше не напоминает. Зато появились другие проблемы: аденома, сахарный диабет, полиартрит, мерзнут ноги. Впрочем, несмотря на «букет», я хорошо чувствую себя, много работаю на огороде.

Адрес: Пинишину Петру Ивановичу, 393920, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Пензенская, д. 6, кв. 5.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

КАК Я ЛЕЧУ ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ

«ЗОЖ» выписываю третий год. Пенсионерка. Врачи и лекарства недоступны, поэтому многие советы вестника применяю на себе. Веду подшивку. Когда стала подшивать газеты за 2000 год, кое-какие номера перечитала. В 6-м, например, в рубрике «Отзовитесь» попалась на глаза заметочка Капитолины Яковлевны Мальцевой из деревни Городище Пермской области с просьбой подсказать рецепт для лечения поджелудочной железы — больна ее 11-летняя дочь. В том же номере прочитала и письмо Ларисы Александровны Валеулиной, которая в своем рассказе о борьбе с полиартритом призывает читателей делиться опытом и знаниями, не думая о том, оригинальны их рецепты или нет, применит их кто-нибудь или отложит в сторону. Всегда найдется человек, который ждет именно вашего совета.

Прочитала эти строки, вспомнила про больную девочку, отложила дела и взялась писать в редакцию.

У меня самой с поджелудочной нелады. Лечусь медикаментозно, а когда лекарства не помогают или недоступны, подключаю народные средства. Пользуюсь тремя рецептами. При этом, естественно, соблюдаю диету.

Пе
сор
Кип
15 м
вить
пить
ции
Чер

Вто
Его
молк
ложк
лока
1/2 с
и утр
две т
покуп
рыв,
ные

Тре
Тщат
пленк
и уло
догре
пленк
плени
мелко
лечен
Как
по 1 ч
пищи
ное, к
Следу
порош
на. По
прини
Думаю
ровятся
Адрес
нодарс
кв. 70.

ЧЕНИ ДЯЩИХ

У НУЮ

Пенсионерка. Врачи
многие советы все-
одшивку. Когда ста-
е-какие номера пер-
ке «Отзовитесь» по-
ны Яковлевны Мале-
ской области с прос-
ения поджелудоч-
очь. В том же номер-
ксандровны Валеу-
борьбе с полиартрита-
пытот и знаниями, в-
цепты или нет, при-
в сторону. Всегда на-
енно вашего совета.
инила про больницу.
писать в редакцию.
ой нелады. Лечусь м-
а не помогают или н-
е средства. Пользуюсь
естественно, соблюдаю

Первый. 300 г корня пастернака перемолоть на мя-
сорубке, залить 1 л молока (желательно домашнего).
Кипятить на медленном огне, постоянно помешивая,
15 минут. Делать это вечером и вечером же поста-
вить клизму. А следующий день ничего не есть и не
пить, кроме этого молока. Разделить его на 4 пор-
ции и принять в 8.00 утра, в 12.00, в 16.00 и в 20.00.
Через десять дней лечение повторить. И так три раза.

Второй. Купите на птичьем рынке конопляное семя.
Его трудно достать, но можно. Перемелите в кофе-
молке. Лечение в три этапа. Вечером полную чайную
ложку размолотого семени залейте 2 стаканами мо-
лока и кипятите до тех пор, пока молока не останется
1/2 стакана. Затем процедите через три слоя марли
и утром выпейте натошак, через два часа примите
две таблетки но-шпы, а через 2,5 часа можно что-то
покушать. Принимайте 5 дней, потом 10 дней пере-
рыв, и так три раза. Очистятся желчный пузырь и желч-
ные протоки.

Третий. Купить на рынке 60 свежих куриных пупков.
Тщательно их промойте и положите на стол в ряд
пленкой вверх. Осторожно снимите с каждого пленку
и уложите ее на негорячий противень в заранее по-
догретую духовку. Духовку сразу выключите, так как
пленки должны высушиться, но не подгореть. Сухие
пленочки перемолоть в кофемолке, просеять через
мелкое сито, чтобы получился порошок. Его на курс
лечения потребуется 40 чайных ложек.

Как лечиться. Первые 10 дней принимать натошак
по 1 чайной ложке порошка за два часа до еды. Из
пищи исключить жареное, острое, соленое, перче-
ное, копченое, свинину, консервы. Перерыв 10 дней.
Следующие 10 дней принимать по 1 чайной ложке
порошка утром натошак и вечером за полчаса до ужи-
на. Потом опять 10 дней перерыв, и снова 10 дней
принимать порошок, но уже только утром.

Думаю, если полечиться по трем рецептам, то оздо-
ровятся и поджелудочная, и печень, и желудок.

Адрес: Пастуховой Алле Дмитриевне, 353910, Крас-
нодарский край, г.Новороссийск, ул. Карамзина, д. 53,
кв. 70.

КОНЬЯК, МЕД И АЛОЭ

Мне 58 лет. В декабре 1996 года удалили правую почку: рак III стадии. Провели 40 сеансов лучевой терапии. Через 3 месяца обнаружили гемангиому печени.

Физическое состояние, да и моральное оставляли желать лучшего. Лейкоциты в крови и моче, низкий гемоглобин, живу одна. Стала изучать литературу по онкозаболеваниям. Очень вдумчиво читала газетные статьи, брошюры. Лечение керосином, мухомором, чистотелом, луковой шелухой и т.д. Я остановилась на методике Шевченко. В его метод поверила и на свой страх и риск решила лечиться, хотя врач предупредил: «Никакой самодеятельности». Первые два курса одолела легко, а вот третий с трудом: организм не захотел принимать масло.

Стала внимательно изучать травы. Приготовила сироп из цветов одуванчика и пила 3 раза в день по столовой ложке. Диету соблюдала строго, но в моем рационе ежедневно были молочные продукты из натурального коровьего молока.

Часто сдавала анализы и следила за состоянием организма. Улучшение наступало, но гемангиома росла. Знакомая женщина-врач предложила попробовать один рецепт и сказала, что применять его можно 1 раз в год.

Рецепт такой: коньяк – 250 г, мед – 500 г, алоэ трехлетний – 200 г (выжать сок), смешать. Травы: тысячелистник – 100 г, сосновые почки – 100 г, шиповник (сушеные ягоды) – 100 г, чага (измельченная) – 200 г, полынь горькая – 5 г. Все залить 3 литрами холодной воды, кипятить 2 часа на умеренном огне. Укутать и настаивать 24 часа. Процедить и смешать с коньяком, медом и алоэ. Настаивать еще 4 часа. Принимать 6 дней по 1 чайной ложке за 2 часа до еды 3 раза в день.

Все последующие дни в течение 2-3 месяцев пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Хранить в темной посуде в холодильнике.

Вот такой рецепт. Уже 4-й год пробую его на себе. За 3 года 7 раз почистила печень по Малахову. Вышло много грязи. Гемангиома в результате стараний уменьшилась в 4 раза. Сейчас она размером 1,8 см. Состояние печени, да и мое душевное тоже, улучшаются. Подводит гемоглобин — периодически падает. Пью хвою, помогает. Но то и дело организм дает сбои. Постоянно приходится держать себя под контролем. И в основном справляюсь сама, не обременяя врачей. Живу и верю в то, что делаю, ведь жизнь стоит того, чтобы за нее бороться.

Адрес: Мироновой Людмиле Александровне, 152914, г. Рыбинск, Ярославская обл., ул. Наб. Космонавтов, д. 9, кв. 101.

ОТВАР КОРНЕЙ ШИПОВНИКА ОТ ИЗЖОГИ

В молодости я долгое время мучился изжогой. Врачи признали, что причина — в больной печени. В 60-х годах вылечить печень было сложно, а помог мне в этом один случай. Я учился тогда в Казахском политехническом институте. Лекции по горному делу читал у нас профессор Бричкин. Однажды во время лекции профессор и мы, студенты, в окно увидели, как наши курсники несут на носилках преподавателя в лекционный зал. Профессор, увидев это, с сожалением сказал: «Хороший, умный преподаватель, а тает на глазах, у него неизлечимая болезнь — саркома». Я в ответ заметил как бы невзначай, что болезни печени тоже неизлечимы. Тогда Бричкин повернулся ко мне и сказал: «Молодой человек, запомните, печень можно вылечить».

И посоветовал в конце осени или зимой выкопать корни шиповника, порезать их мелкими кусочками и 0,5 кг корней кипятить в 4 литрах воды ровно 20 минут после закипания, потом остудить в течение 3-4 часов и перелить в трехлитровую банку. Пить отвар корней шиповника перед завтраком, обедом и ужи-

ном за 30 минут до еды по 1 стакану. Банку держать в холодильнике, а как только подошло время приема, достать и подогреть на водяной бане. Я сделал все, как советовал профессор, и изжога прошла.

Адрес: Хестанову Георгию Николаевичу, 363220, РСФСР, Ала́ния, п. Мизур, Алагирского р-на, корп. 21, кв. 12.

СОК ОДУВАНЧИКА ДРОБИТ КАМНИ И ВЫГОНЯЕТ ПЕСОК ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Пишу с опозданием — кисть в гипсе.

Получила 6-й номер вестника. Елизавета Анисимовна Стаценко из Краснодарского края просит рецепт от камней в желчном пузыре.

Мне 62 года и, конечно, «букет болезней»: одну вылечу, вторая на пути. Таблеток не пью. От многого избавилась народными средствами.

В 1987 году у меня начались боли в правом подреберье, колики, иногда рвота. Врачи обнаружили камни в желчном пузыре, предложили операцию.

Весной того же года меня послали по работе в командировку. В поезде у соседки по купе увидела брошюрку «Лечение соками» (зарубежного автора). И там статейка: «Сок одуванчика дробит камни в желчном пузыре».

Чуть сошел снег, я стала рвать листья одуванчика у забора школы. Вечером нарву 2 пучка, один прокручу через мясорубку, выжму сок — 1/2 стопочки (30-35 г), доливаю до полной кипяченой водой и пью за 30 минут до еды. А второй пучок промою и кладу в пакетике в холодильник — из него готовлю сок утром. И так 2 месяца. В июле уехала в Самару к сестре, жила на даче. Сок готовила 3 раза в день, добавляла еще листики в салат.

В августе прошла УЗИ — ни камней, ни песка в желчном пузыре не обнаружили. А когда вышла на пенсию и

стала жить на даче — листики одуванчика круглый сезон добавляю в салаты, а из цветков готовлю варенье.

Сок нужно готовить на один прием, не держать в холодильнике, чтобы не получить отравления. По моему совету моей приятельнице тоже удалось избежать операции.

Адрес: Колтуновой Валентине Васильевне, 394030, г. Воронеж, ул. Куколкина, д.33, кв.39.

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК ПРОГОНИТ ЛЯМБЛИИ

В вестнике № 1 за 2001 год в рубрике «Отзовитесь» было опубликовано письмо М. Борисовой из Нижнекамска, в котором она просит совета по поводу лечения лямблиоза у 7-летнего ребенка. Хотел было ответить только ей, а потом подумал, что, может, мой опыт лечения лямблиозного холецистита пригодится еще кому-то из читателей вестника.

Лет сорок тому назад перенес эту хворь и я, причем в тяжелой форме. При одном воспоминании о заглатывании зонда коробит.

В то время для лечения лямблиоза применяли акрихин, но через какое-то время начиналось все сначала. Состояние становилось плачевным.

В журнале «Наука и жизнь» прочел статью под заголовком «Береза», в которой рассказывалось о научных исследованиях применения шестичасового 10%-ного напара березовых листьев для лечения лямблиоза. Решил попробовать. После месячного приема напара почувствовал улучшение, принимал еще дней 10–15. Исчезли подташнивание, отрыжка и прочее. Я окреп, поправился на 8 кг. Прозондировался, анализы показали полное отсутствие лямблий, желчь чистая, желтая.

Напар березовых листьев — хорошее желчегонное средство.

Напар готовил так: с обыкновенного березового веника, которые заготавливают для бани, обрывал листья (их примерно 50 г), укладывал в эмалированный таз и под струей холодной воды быстро промывал. Затем упрессовывал в эмалированную кастрюлю и заливал крутым кипятком 500–600 мл, сверху укладывал блюдце-гнет, закрывал крышку и укутывал получше. Это делал обычно вечером, а утром отцеживал и напар ставил в холодильник. Принимал перед каждой едой за 30–40 мин. по 1/3 стакана.

Буду рад, если кому-то поможет мой совет. Будьте все здоровы и бодры!

Адрес: Ткаличу Николаю Васильевичу, Пермская область, 617060, г. Краснокамск, ул. 3. Космодемьянской, д. 14.

ВАРЕНЬЕ ОТ ЛЯМБЛИЙ

«ЗОЖ» выписываю недавно, но едва ли не в каждом номере встречаю просьбу: помогите ребенку избавиться от лямблий в печени. Так вот, есть идеальный «сладкий» рецепт от этих паразитов. Его я узнала в одной заброшенной деревушке Владимирской области, куда я езжу к сестре по грибы-ягоды. Когда-то там была дача известного врача. От него рецепт и пошел в народ. До сих пор им многие пользуются.

В конце июля – начале августа надо собрать сосновые шишки, в это время они зеленые и покрыты белым налетом – смолой. Шишки ополоснуть холодной водой, положить в большую кастрюлю или ведро, залить ключевой водой на 15–20 см выше уровня шишек и поставить кипятить с открытой крышкой на медленный огонь в течение 8 часов (можно с перерывами). Пену снимать. Затем все процедить, как варенье, ки выбросить, а оставшаяся жидкость и есть лекарство. Если жидкости получилась одна пол-литровая банка, то и сахара нужно 0,5 кг (то есть в пропорции 1:1 по объему). Варенье варить 1 час, оно получится, как настоящее, только с запахом малины, а не сосны.

применять его как лекарство – не более 2 столовых ложек натошак.

Бывает так, что организм не принимает сладкого на голодный желудок, тогда можно и после еды. Советую, кстати, попить варенье не только больным, но и здоровым. Помимо лямблий оно очищает легкие и желудочно-кишечный тракт. Варить варенье лучше в плохонькой кастрюльке, иначе можно испортить хорошую – смола отмывается плохо. А когда будете процеживать, постелите в раковину тряпочку или газетку, иначе нечаянно можете плеснуть и испортить раковину.

Адрес: Ульяновой Валентине Яковлевне, г. Владимир, Октябрьский пр., д. 46, кв. 27.

Совет тем, кто спрашивает, как лечить лямблиоз.

Моя 10-летняя племянница летом каждое утро натошак за 20 минут до еды выпивала 0,5 стакана рассола квашеной капусты и пила чай из вьюнка. Летом на огородах растет вьюнок с бело-розовыми колокольчиками. Надо их нарвать, высушить в тени, горсть сухого растения заварить 1 л кипятка, настоять и пить вместо чая.

Адрес: Х.С.А. Приморский край.

ПРО ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

В детстве я со своим братом жила в селе Адаево Оренбургской области у бабушки. От нее узнала много рецептов, которыми и хочу поделиться.

От глистов, солитера, лечит и лямблиоз. 1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка (желательно от домашних кур), небольшой кусочек селедки – все это съесть утром натошак. Полежать 2 часа с грелкой на правом боку и через каждые полчаса съедать по кусочку селедки (всего 4 кусочка). Ле-

читься таким способом 5-6 дней, при острицах – 3 дня. В период лечения надо, чтобы дома было тихо и громко не журчала вода.

От описторхоза: 1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка, 1 столовая ложка меда, 1 стакан теплой кипяченой воды – съесть все утром натощак за один прием. Под правый бок положить горячую грелку на 2 часа. Через 10 дней повторить (эту процедуру сделать за месяц 3 раза). И не надо травиться таблетками.

Несколько моих секретов хранения молока, так как оно – продукт скоропортящийся.

- Перед тем, как кипятить, добавьте немного сахара (1/2 столовой ложки на 1 литр), а вскипятив, дайте ему остыть открытым. Такое молоко лучше сохранит витамины и дольше не портится.

- Молоко сохраняется дольше, если его кипятить с небольшим количеством пищевой соды (на кончике ножа).

- Молоко лучше кипятить в алюминиевой посуде. Чтобы оно меньше пригорало, кастрюлю предварительно ополаскивают холодной водой. Хороша кастрюля с толстым дном. Используйте эту кастрюлю только для молока, так как оно имеет свойство поглощать посторонние запахи.

Адрес: Патраманской Генриетте Константиновне, 662544, Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 9, кв. 1.

ЛИСТЬЯ ХРЕНА СПАСУТ ОТ ЦИРРОЗА И ВЕРНУТ К ЖИЗНИ

Хочу поделиться с вами проверенными рецептами, которые я узнала от своих знакомых. Сначала я опишу рецепт от цирроза печени, с помощью которого моя знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше двух месяцев она не протянет. Когда большую выписали из больницы

цы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля им этот рецепт.

В июне месяце нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Вот и все.

А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет.

А вот еще простой рецепт от вздутия и очищения кишечника:

3 ст. ложки (с горкой) семян укропа и 1 ч. ложку чистотела залить 1 литром кипятка. Закрыть и подержать на водяной бане минут 15–20, потом закатать в полотенце. Когда остынет, процедить и пить по 0,5 стакана после еды через 40 мин. 3 раза в день. Курс лечения – 3 такие порции.

Адрес: Овсянниковой Антонине, 141260, Московская обл., г. Красноармейск, ул. Гагарина, д. 9, кв. 11.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ ИСПУГАЛСЯ КОЛЮЧКИ

Давно хотелось написать вам, но не находила подходящего случая. А недавно меня взволновали просьбы С.Н. Бузовкиной (в № 18) и С.Г. Гуковой (в № 19) в рубрике «Отзовитесь» о лечении народными средствами гломерулонефрита. Я сразу вспомнила свое горе — моя дочь болела в детстве этой болезнью. Медикаментозное лечение помогало на 2 — 3 дня: как только прекращались уколы, белок подскакивал «до небес». Случайно в разговоре одна старушка, соседка моих родителей, подсказала мне, что улучшение может принести трава, которую в народе называют «золотой колючкой». Рассказывает она в основном на каменисто-гравийной земле вдоль дорог. Кустарник от 0,5 до 1,5 метра в высоту, на черноземной земле кусты зеленые, развесистые. В местах разветвления стебля имеется цветок-репешок, у основания этих репешков — три колючки золотистого цвета (наверное, отсюда и название). Теперь о том, как применять эту колючку от гломерулонефрита.

Взять веточку размером до 10–15 см с 8–10 листиками и залить стаканом кипятка. Покипит 3–5 минут и выключить. Цвет отвара будет золотистым, как свежая солома от пшеницы, однако через 3–5 часов он

ПОЧЕК ЩИХ ПУТЕЙ

НЕФРИТ КОЛЮЧКИ

М, но не находила по-
ня взволновали прось-
Г. Гуковой (в № 19) в
народными средствами
спомнила свое горе —
лезною. Медикамент
3 дня: как только про-
кивал «до небес». Слу-
соседка моих родите-
ие может принести
«золотой колючкой».
енисто-гравийной
,5 до 1,5 метра в высо-
ленные, развесистые. В
ется цветок-репешок
и колючки золотистого
ние). Теперь о том, как
мерулонефрита.
до 10–15 см с 8–10
кипятка. Покипит 3–5
будет золотистым.
однако через 3–5

начинает меняться. Если отвар станет бледно-зеле-
ным — можно применять, а если темно-зеленым — то
лучше им не пользоваться. Желательно готовить та-
кой раствор на три приема, то есть не более одного
стакана. Принимать три раза в день за 0,5 — 1 час до
еды. Детям 6 — 8 лет — 30 г, 14 лет — 50 г, взрослым —
не более 100 г.

Диета при этом заболевании обычная, только надо
ограничить жирную пищу. Перед применением такого
лечения необходимо сделать анализ мочи. По истече-
нии 3–4 дней анализ повторить — для контроля. Сде-
лать перерыв на 3–4 дня и снова повторить курс лече-
ния, и так в течение месяца. Я пробовала этот рецепт в
60-х годах, когда моей дочери было 7 лет, а сейчас ей 41
год. Больше обострений у нее не было.

Адрес: Ткаченко Раисе Андреевне, 361102, КБР, Май-
ский р-н, с. Ново-Ивановка, ул. Ленина, д. 131.

КИСТА НА ПОЧКЕ НАЧАЛА РАССАСЫВАТЬСЯ

Дважды мне приходилось обращаться в вашу газету,
и вы откликались на мою просьбу. Последний раз я пи-
сала с просьбой помочь избавиться от кист на почках.
Мое письмо было напечатано, благодарю всех, кто от-
ветил.

Хочу поделиться рецептом от женщины из Хабаров-
ска, которая пишет, что вылечила себя:

на 3-литровую банку теплой кипяченой воды — 30 г
молотого корня девясила, 2 ст. ложки сахара и 1 ст.
ложку дрожжей. Банку закрыть и поставить на 2 дня.
Пить по 0,5 стакана 3 раза в день, но можно и чаще.
Все выпить, потом 20 дней перерыв. Затем снова
повторить.

А я сама лечусь так. В августе 2000 г. мне выписали
таблетки «Цистон» — индийский препарат, который
способствует очищению почек от песка и камней. Я
пропила 10 дней, затем 10 дней пила отвар трав спо-

рыш 3 раза в день за 30 мин. до еды по 3/4 стакана. Затем стала принимать «фракцию АСД-2» 2 раза в день натощак за 15–20 мин. до еды по 5 капель на 50 г охлажденной кипяченой воды. Пила 2 недели (хотя нужно пить 25 дней). В ноябре сделала УЗИ. Киста уменьшилась на 2 см.

Адрес: Китриш Е. А., 433300, г. Новоульяновск, Глав. почтамт, а/я 8.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПОБЕДИТЬ ЦИСТИТ

В «ЗОЖ» № 1 за 2001 г. женщина просит рецепт от цистита. Я вылечила эту болезнь следующим образом:

нужно налить в ванну горячей воды (как только можно терпеть), всыпать марганцовку, чтобы раствор был очень густым. Сидеть, погрузившись до пояса. Моча будет беспрестанно идти во время сидения в ванне. Так нужно сделать подряд раза 2–3, у меня все прошло.

Адрес: Захаровой Галине Николаевне, 141300, г. Сергиев Посад, ул. Фаворского, д. 50.

С 30 лет я мучилась циститом, последнее время обострения были все чаще, и вот в последний раз я обратилась к врачу-гинекологу. Она мне посоветовала купить крем «Овестин» с аппликатором для введения во влагалище. Что я и сделала. И вот на протяжении всего года цистит меня не беспокоил.

Адрес: Ворониной А. А., 150030, г. Ярославль, Суздальское шоссе, д. 28, корп. 3, кв. 147.

Одна бабушка-целительница посоветовала мне съездить в лес и собрать словую смолу (не сосновую!) и каждый день рассасывать маленький кусочек. Процедуры нужно проводить долгое время, правда, есть небольшие

по 3/4 стакана. Затем
2» 2 раза в день натощак
сель на 50 г охлажденной
ели (хотя нужно пить
киста уменьшилась.

Новоульяновск, Глеб

неудобства (смола прилипает к зубам, и первое время
возникают неприятные ощущения, но к этому можно
привыкнуть). Я держала смолу во рту сначала недолго,
потом целый день, а то и ночь. Через два месяца я забы-
ла про цистит, ОРЗ, перестал болеть желудок. Обяза-
тельно пролечитесь до полного исцеления, а не до пре-
ращения симптомов.

Адрес: Елене, г. Егорьевск.

СОВЕТОВ, ЦИСТИТ

щина просит рецепт
следующим образом
воды (как только мож-
овку, чтобы растворить
ившись до пояса. На
время сидения в ванне
аза 2-3, у меня все ста-

иколаевне, 141300, г. Ново-
д. 50.

При цистите помогут пшенная крупа и вода.

Промыть крупу, пока вода не будет светлой и про-
зрачной, миксером или просто ложкой взболтать эту
воду с крупой до тех пор, пока вода не будет беле-
сой. Эту воду нужно пить по 1/2 стакана 3-4 раза в
день.

Боли прекратятся мгновенно, а через несколько дней
вы будете здоровы.

Адрес: Карелиной Надежде Александровне, 630071,
г. Новосибирск, ул. Забалуева, д. 39/1, кв. 25.

КОРА ОСИНЫ ПРОТИВ ЦИСТИТА

В «ЗОЖ» № 1 за 2001 г. в рубрике «Отзовитесь» я про-
читала просьбу женщины, которая просит дать рецепт
от частого мочеиспускания. Мне 64 года, и я тоже лечи-
лась от этой болезни. Из собственного опыта могу по-
рекомендовать кору осины. Осина — природный анти-
септик и к тому же она нетоксична. Ее давно использу-
ют для лечения этого заболевания, особенно у пожи-
лых людей. Желательно, чтобы кора была молодая, с
веточек (она бледно-зеленого цвета и гладкая). Соби-
рать кору лучше весной и обязательно хорошо высу-
шить. Сам рецепт такой:

столовую ложку сухой коры залить двумя стаканами
кипятка и на водяной бане кипятить 30 мин. Затем
процедить, долить кипяченой водой до исходных двух

ом, последнее время
в последний раз я
мне посоветовала
ром для введения
на протяжении все-

150030, г. Ярославль
рп. 3, кв. 147.

ница посоветовала
смолу (не сосновую)
енький кусочек. По-
а, правда, есть и

стаканов и пить по 2 ст. ложки 4 раза в день во время еды. Отвар можно пить и по полстакана.

Он горький, и его можно подсластить. Надеюсь, рецепт поможет еще кому-нибудь. Дай Бог вам здоровья.

Адрес: Кушмар Валентине Сергеевне, 610015, г. Киров, Нововяткинский р-н, ул. Октябрьская, д. 2, кв. 2.

«ЛАСТОЧКА» ДЛЯ ПОЧКИ

Много лет я мучилась болями неизвестного происхождения. Утром с кровати просто сползала, не могла даже налить чай из чайника. Меня обследовали хирург, гинеколог, невропатолог, терапевт, но никаких особых отклонений не обнаружили. Но потом выяснилось, что у меня опущение почки. От этой напасти есть средство, которым я и хочу поделиться с читателями. Это упражнение. Его лучше всего выполнять перед сном.

Итак, нужно лечь на живот. Если на диван, то желательно, чтобы он был жесткий. Потом одновременно медленно поднимать голову, руки (в стороны) и ноги (вместе) до тех пор, как сможете, и удерживать это положение, сколько хватит сил и терпения. Потом так же медленно вернуться в исходное положение. Отдохнуть 1-2 минуты и снова повторить упражнение, и так несколько раз.

После упражнения — я называю его «ласточкой» — необходимо немного просто полежать на животе, потом осторожно перевернуться на спину. Отдохнуть хотя бы полчаса. Первое время будете чувствовать боли в области почки, но постепенно они утихнут, а через некоторое время вы вообще о боли забудете. Желаю всем крепкого здоровья.

Адрес: Светлане Николаевне, Челябинская обл.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЛЕЧУ МАСЛОМ НА ТРАВАХ

Я потомственный знахарь. Знаком с «ЗОЖ» давно. С тех пор, как подборки выходили еще в газете «Советский спорт». Но вот написать решился только сейчас. Боли людские не дают права молчать. Тем более что в моем арсенале есть отличное средство — масло-вытяжка, излечивает позвоночник при прикладывании на него в виде компрессов.

Готовится вытяжка так: взять по 5 г корня девясила, цветков календулы, корня лопуха, мелиссы, зверобоя, плодов можжевельника, подорожника, корня хрена, травы чистотела, листа эвкалипта. Все перемолоть 2-3 раза (с просевом) в мясорубке. Кукурузное масло (150 г) прокипятить на слабом огне в эмалированной посуде. Чистую сухую стеклянную банку прокаливать над газом, заполнить ее травяным сбором, залить горячим маслом, накрыть крышкой, обмотать темной тканью и поставить на 40 дней в теплое место. После чего отжать через плотную капроновую ткань в бутылку. Всыпать по 5 г цветочной перги (пчелиный корм) и прополиса, 2 г ментолового порошка (при отсутствии ментола заменить 20 г мяты дикой), закрыть герметично и поставить в теплое место еще на 20 дней.

Масло можно применять наружно при гайморите, геморрое, рубцах, зобе, простатите, аденоме.

Еще один рецепт: в 100 г живичного скипидара всыпать 10 г живичной канифоли (можно заменить 20 г сосновой живицы). Закрывать герметично и поставить в теплое место до растворения в однородную массу. Масляную вытяжку соединить со скипидаром 1:1 или 1:1,5. Больное место смазать или приложить смоченную марлю, а сверху накрыть целлофановой пленкой, пергаментной бумагой на 12-24 часа. Лечебное действие наступит через 10-30 минут. Повторить через 2-3 суток, если боли останутся.

Излечивает артрит, артроз, полиартрит, ревматизм, остеохондроз, ишиас, радикулит, помогает и при заболеваниях кожи. Хранится герметично, в темном месте больше года.

Для больных с артрозами необходимо пить яблочный уксус по 3 ч.л. на стакан воды 3 раза в день, есть бурые морские водоросли, соблюдать вегетарианскую диету. Важно потреблять много лимонов вместе с кожурой. Желаю всем здоровья!

Отвечу всем, кто пришлет конверт с обратным адресом.

Адрес: Суздалеву Николаю Федоровичу, 183040, Мурманск, ул. Александра, д. 36, кв. 4. Тел. (815-2) 31-46-55.

СУСТАВАМ МОЖНО ПОМОЧЬ

В «ЗОЖ» №19 (175) за 2000 г. была опубликована моя первая в жизни статья — о том, как я «бросил» костыли и смог обходиться без них. Но радость от выхода статьи быстро сменилась головной болью: на мой адрес в огромном количестве стали приходить письма. Более 2500 скопилось в почтовом отделении. Почтальон отказался мне помочь, пришлось самому разложить корреспонденцию по мешкам и перетащить к себе домой.

В каждом письме крик души, просьбы о помощи. И я решил снова прибегнуть к помощи «ЗОЖ», чтобы поделиться своим опытом лечения артрита, остеохондроза, ревматических болей и других недугов.

А нач
в свои пр
дых берез
ценное ле
шие 10 дн

250 г
ляем с
хорошо
кой из
5-6 час
растир
массу л

Пока с
надеть «п
блестящи
трех недел

Набра
домой,
сами хо
мерно с
сильно
через д
тельно,
боли в
листьев

Пройде
распустят
цы рук и
лись для ва
погуще, и
из-за чего с
кислоты с
образуются
шения обм
Вот и ин
рода раскр
на работу.
Срезаем ег

3. Предупрежден

А начнем мы с вами с весны, ведь она скоро вступит в свои права. Местами, правда, снег лежит, а на молодых березках уже проклюнулись почки. Это и есть бесценное лекарство, нужно успеть собрать его в ближайшие 10 дней.

250 г почек укладываем в глиняный горшок, добавляем столько же несоленого сливочного масла, все хорошо перемешиваем, накрываем горшок лепешкой из теста и ставим томиться в печь или духовку на 5-6 часов. Вот вам и замечательное средство для растирания больных суставов. Хранить полученную массу лучше всего в прохладном месте.

Пока с горшками занимались, березка наша успела надеть «подвенечное» платье — проклюнулся мелкий блестящий лист. Снова надо поторопиться — в течение трех недель принять *апликации*. Делаются они так.

Набрали в мешок «подвенечных» листьев, принесли домой, да и залезли в этот мешок босыми ногами, а сами хорошенько укутались в пальто или в шубу. Примерно через 10-15 минут пойдет тепло. Лист будет сильно греть, придется потерпеть минут 40-50. И так через день. Положительный результат будет обязательно, но процедур 10 проделать надо. А если есть боли в спине, то просто лечь на толстый слой этих листьев и укрыться потеплее. Боли исчезнут.

Пройдет немного времени, и на *смородине листья* распустятся. Если у вас страшные боли в суставах, пальцы рук и ног выворачивает, значит, листья распустятся для вас. Собирайте их скорее, заваривайте, как чай, погуще, и пейте. Прошла ломота? То-то же! А знаете, из-за чего она появилась? Это в суставах много мочевой кислоты скопилось. Ее кристаллы остры, как нож, а образуются они от съеденного мяса и по причине нарушения обмена веществ.

Вот и июнь, июль подоспели. Глаз радуется — природа раскрыла всю красоту разнотравья. Значит, пора за работу. Вдоль дорог *донник желтый* резко пахнет. Срезаем его ножом, вяжем веники и сушим под навесом.

сом. Рвать с корнем не нужно, помните о тех, кому еще эта травка может пользу принести, здоровье поправить.

Берем 1 столовую ложку сушеного донника, заливаем 200 г воды и кипятим. Принимаем по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно и ванны делать, но об этом чуть ниже. В одно время с донником появляются целые заросли **лабазника вязолистного**, в сырых местах его ищите. Заготавливать и принимать его нужно точно так же, как и донник.

Как только лето к концу подойдет, настанет пора думать и о кореньях. Сбирать их нужно только тогда, когда луна пойдет на убыль. Вот перед вами **репешок обыкновенный**, невзрачное на вид растение высотой 50-60 см с маленькими корешками. Но эти корешки способны вылечить даже застарелый ревматизм.

Для приготовления лекарства заполняем треть трехлитровой банки корешками и заливаем по горловину водкой. Настаиваем в течение двух недель. Принимаем по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сбор **сабельника болотного** — трудная и опасная работа, так как растет он на зыбких болотах, где можно и провалиться. Отсюда и достаточно высокая цена его. Но целебные свойства стоят того, чтобы потрудиться. Сбирать сабельник нужно в болотных сапогах и с большой осторожностью. Лекарство из сабельника готовят точно так же, как и из репешка.

Хоть и далеко летом до зимы, но и она непременно придет. Зима — пора **хвойного лечения**. Берите хвою сосны, ели или пихты — что есть. Всыпьте ее в большую, на 6-7 л, кастрюлю, залейте водой, придавите гнетом и поставьте в духовку на 5-6 часов. Готовый отвар будет принимать в сидячей полуванне. Ее можно изготовить самому. Сядьте на пол, измерьте расстояние от пяток до таза, добавьте 5-6 см — это длина полуванны. Ширина ее — сантиметров на 10-15 больше ширины ваших ног, а высота — около 60 см. Ванну сколачивают из досок, как ящик. Внутри надо постелить плотную ткань

этиленовую пленку и загнуть ее края за верхние борта, чтобы лечебный раствор не выливался.

Объем ванны — приблизительно 8-9 ведер. Заполняем ее водой 38-39 градусов, добавляем хвойный отвар и сидим в ванне 15 минут. Постепенно можно увеличить время процедуры до 30 минут. Больше нельзя — большая нагрузка на сердце.

Вот пока и все. Прощаюсь и желаю каждому упорного труда на благо своего здоровья. Адреса не даю — больно уж много идет писем. Просто караул. Да, собственно, и рассказал я все, что знал.

Александр Кожевников, Пермская обл.

«ЗОЖ»: У тех, кто не читал предыдущей статьи Александра Михайловича, может возникнуть недоумение: рецепты есть, а от чего они — толком не указано. Сообщаем, что диагноз нашего читателя — «остро прогрессирующий деформирующий полиартрит». Александр Михайлович много экспериментировал на пути к здоровью: применял лечение голодом, обливался по системе Порфирия Иванова, но помогло ему траволечение — настойки, ванны, обтирания, о которых вы только что прочитали. В результате лечения человек, который от диких болей и чувств безысходности готов был схватиться за ружье, отбросил костыли, снова стал жизнерадостным и даже, как когда-то до болезни, играет на баяне.

РЕЦЕПТ ОТ СУСТАВНОЙ БОЛИ

Я хотела бы поделиться с вами рецептом мази от воспаления суставов. Вот такой рассказ я услышала от своей знакомой: «Так сложилась моя судьба, что я стала торговать на рынке в открытой палатке. И снег, и ветер, и дождь — все прелести непогоды ощутила на себе. Однажды у меня очень сильно разболелся коленный сустав. Какие только средства я не перепробовала, ничего не помогало. Боль буквально измотала. Наверное, мое лицо имело такое страдальческое выражение, что

одна пожилая женщина, которая покупала у меня фрукты, спросила, что со мной. Я рассказала ей о беспокоящей меня боли. Она посочувствовала и поведала следующее: «Сейчас мне 80 лет. Когда-то у меня была очень интересная жизнь. Работала в мюзик-холле. Гастроли, репетиции, выступления... Нагрузка большая, и потому иногда болели суставы, а лечиться было некогда. И вот тогда-то одна из актрис дала мне рецепт мази:

1 столовая ложка сухой горчицы, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 столовая ложка меда. Все смешать и томить на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь втирать в больные места.

Впоследствии мы все спасались только этой мазью, ведь всегда надо было быть в форме. Поэтому я очень рекомендую вам это средство». Закончив свой рассказ, моя спасительница сделала пируэт (это в 80-то лет!) и, пожелав мне доброго здоровья, грациозно удалилась. И ведь действительно, помогла мне эта мазь!

Адрес: Рябовой Евгении Александровне, 392000, г. Тамбов, ул. Советская, д. 132, кв. 19.

БОДЯГА – ДОБРАЯ ПОМОЩНИЦА

Одна моя знакомая вылечила бодягой свои больные суставы по рецепту:

1 чайную ложку сливочного масла она смешивала с порошком бодяги до консистенции кашицы и втирала в больные места. Процедуры она делала 1 раз на ночь, а после растираний завязывала больные места фланелью. Кожа горела, но зато все прошло!

Адрес: Григорьевой Г. П., 429336, Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95.

Могу дать совет тем, кто страдает от остеохондроза. У мужа заболели позвоночник, поясница, он не мог даже ходить от боли. Ему посоветовали кататься спи-

ной на 1,5-литровой полиэтиленовой бутылке, заполненной теплой водой. Он попробовал — боли исчезли, но он до сих пор не бросает этого занятия: время от времени ложится на бутылку спиной и перекатывается на ней. Упражнение простое, но, как оказалось, эффективное. И занимает всего 15 минут.

Адрес: Гафуровой Надежде Ахметовне, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Солнечная, д. 19 «а».

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ БОИТСЯ МЕДА

Заболела у меня шея, не могла повернуть голову. Отдавало в ключицу, плечо; боль перешла на левую руку — ни махнуть, ни поднять. И сколько я перебрала растираний — все лишь временное облегчение. Пришлось идти к врачу. Назначили обезболивающие уколы, провели 15 физиопроцедур. Стало немного легче, но ненадолго. И вот по совету соседки попробовала полечить себя медом. Опишу, как.

Разогревала горячей водой шею, плечо и руку под краном над ванной: вода лилась от шеи, по всей руке минут 10-15. Затем вытиралась полотенцем, сразу же наносила на шею и плечо засахаренный мед и растирала им шею, ключицу, плечо и всю руку. Меда расходуется мало, он хорошо размягчается на горячем теле. Ладонь прижимала и резко отрывала от кожи — так проходила несколько раз все больные участки, натертые медом. Делала такой массаж, пока ладони не стали прилипать к коже. С массажем не переусердствуйте — могут быть синяки (правда, они быстро проходят). Потом руку обматывала компрессной бумагой, а к шее и на плечо просто прикладывала ее. Бумага прилипает. Поверх бумаги — марлю, 1 м, так, чтобы уголок прикрыл и шею. Сверху накрывалась пуховой шалью: один конец шали — на шею и на грудь, а второй — под мышку, спиралью обернуть всю руку и заколоть булавкой, чтобы шаль не развернулась. Лечь под одеяло на всю ночь. Утром мед смыть. Я сделала две такие процедуры, и боль отступила.

И так же самому можно пролечить поясницу. Только греть придется грелкой: полежать на грелке с горячей водой 10-15 минут; затем — мед, массаж, компрессная бумага, марля и утеплиться.

Адрес: Федоровой Зинаиде Леонтьевне, 660081, г. Красноярск, ул. Восточная, д. 13, кв. 61.

О МОГУЩЕСТВЕ МАКА

Хочу рассказать, как я избавилась от полиартрита коленных суставов. При малейшем переохлаждении нестерпимо болели колени, поднималась температура, и я бывало дня по три не поднималась с постели. Однажды мне встретила женщина, которая подсказала, как избавиться от этой болезни. Она сказала:

«Когда зацветет мак, сорви 28 головок, затолкай их в бутылку из-под шампанского, влей поллитра нашатырного спирта, и через неделю лекарство будет готово. Растирайся».

Когда воспалялись колени, я растирала их этим составом, ложилась в постель, завязывала колени шерстяными платками, клала на них теплые грелочки — боль утихала, и утром я вставала, как ни в чем не бывало.

Адрес: Седовой Любови Александровне, 353312, ст. Федоровская, Краснодарский кр., ул. Первомайская, д. 37.

САБЕЛЬНИК МЕНЯ БУКВАЛЬНО СПАС

Прочитав статью Клары Доропиной «Еще раз о декопе», опубликованную в № 19 за октябрь 2000 г., хочу своей не придуманной историей еще раз подтвердить чудодейственные свойства декопа, или, как его еще называют, сабельника болотного.

В 1996 году мне был поставлен диагноз: ревматоидный полиартрит. Что это за коварная болезнь, которая поражает не только суставы, но и все органы, и как она протекает, — описывать не стоит. Многие страдающие

этим недугом знают. Месяцами лежал в больнице. Пока лечился, боли отступали, а как выписывали — все возвращалось на круги своя, и сердце стало «пошаливать» от массы принятых таблеток и уколов.

К общему букету прибавилась еще и операция по удалению желчного пузыря. И я вынужден был по состоянию здоровья оставить любимую работу — школу, где работал преподавателем труда. Но, как говорится, «не было бы счастья, да несчастье помогло». Дети привезли мне декоп, о существовании которого я ранее не знал. Но это было моей последней надеждой, и я за нее ухватился, как за соломинку.

Настоял корни декопа. А делал я это так: литровую емкость на 1/3 заполнил декопом, измельчив до 1-2 см, залил водкой (можно разбавленным спиртом или же хорошим самогоном). Закрыв плотно крышкой. Настаивал 21 день в темном месте. Обязательно процеживать. Принимал по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пропив настойку месяц, необходимо на месяц сделать перерыв.

Отдельно хочу рассказать о растирании суставов, так как при этом заболевании делать его необходимо.

Настаивать декоп в другой емкости (емкость на ваш выбор) — также 21 день. Процеживать не надо. Растирал суставы как во время приема настойки, так и в перерыв, затем тепло укутывал их.

Преодолевая боль, выполнял физические упражнения, больше ходил. Отказался от гормональных препаратов.

После двух-трех курсов лечения мне стало значительно лучше. Вернулись вера и надежда в то, что я смогу преодолеть болезнь. Нормализовалось давление, перестало беспокоить сердце. В настоящее время декоп принимаю для профилактики.

Мы с женой имеем свое небольшое хозяйство, поэтому сидеть сложа руки не приходится. Езжу на велосипеде, заготавливаю сено. Вернулся на свою любимую работу — к детям.

Декоп стал нашим семейным зеленым доктором.

Согласен с замечательным высказыванием В. П. Кузнецова: «Вобравший в себя искру Божью, сабельник стал чудодейственным средством, которое вернет людям здоровье...»

Дорогие, милые, оптимизма, здоровья, надежды, веры и любви вам!

Будем рады помочь всем нуждающимся в декопе (пишу во множественном числе, так как заготовкой декопа занимаются дети). От вас — конверт с обратным адресом.

Адрес: Посодину С. Б., 171720, г. Весьегонск, ул. Коммунистическая, д. 10, кв. 2.

КАК Я СПАСАЮСЬ ОТ РАДИКУЛИТА

Я пенсионерка. Вестник выписываю первый год. Я тоже хочу предложить вам полезный рецепт — мазь от болей в суставах.

Нужно взять одно сырое яйцо, осторожно разбить носик и вылить содержимое в баночку. Потом в пустую скорлупку налить столового уксуса и вылить в ту же баночку. Затем туда же вылить две «скорлупки» скипидара. Все хорошо размешать, закрыть крышкой и оставить на 2 часа.

Мой муж работал шофером, сильно мучился от радикулита, но на больничном не был ни разу — все время спасались этой мазью. Сначала я делала ему массаж спины. Потом наносила мазь тонким слоем на тряпочку, прикладывала ее к спине, сверху закрывала полиэтиленовым мешочком, затем — шерстяным платком и прижимала подушкой. Утром муж вставал, словно заново родившийся, и как ни в чем не бывало шел на работу. Запах от скипидара, конечно, очень едкий, но и польза большая.

Однажды меня саму так прихватил радикулит, что пришлось вызвать врача. Я рассказала ей про мою мазь.

Она одобрила, но посоветовала в период обострений принимать еще индометацин (после еды) и делать гимнастику. Гимнастика простая. Выполняется утром, в постели.

1. Руки за голову — и вытягивайте пятки как можно дальше вперед. Начинайте от 50 раз каждой ногой, потом постепенно дойдете до 200.

2. Крутите ступнями сначала в одну сторону, потом в другую хотя бы по 100 раз.

3. Приподнимите ногу сантиметров на десять от постели и делайте ею движения вправо-влево 200 раз. Отдохните. Затем — другой ногой.

4. Приподнимите обе ноги и выполняйте круговые движения. 200 раз с отдыхом.

5. «Велосипед» — 200 раз.

6. «Ножницы» — от 20 до 50 раз.

Эта гимнастика вместе с мазью — очень существенное облегчение. Со временем вы перестанете охать, вставая с постели.

Что касается мази, то скипидар продается в хозяйственных магазинах. Покупать надо очищенный скипидар (технический влияет на печень). Если мазь сильно жжет, уксус можно разбавить водой, а скипидару — одну «скорлупку». Желаю всем здоровья и терпения.

Адрес: Бабиной Надежде Павловне, 656055, г. Барнаул, ул. Г. Исакова, д. 202, кв. 27.

ТЕТУШКИН КОМПРЕСС

Сильные боли копчика беспокоили меня более 2 лет. И вот после лишь одного (!) компресса из настойки валерианы боль прошла бесследно. А узнала я об этом методе от своей тетушки из Армавира. Однажды я поехала ее навестить и в поезде застудила поясницу. Как приехала — так и слегла с радикулитом. Тетушка купила в аптеке свежую настойку валерианы и поставила мне

на больную поясницу компресс на ночь. Утром я встала как ни в чем не бывало. С этим компрессом я потом проходила еще целый день, пока он не высох.

Как ставили компресс: во-первых, настойка валерианы должна быть свежей и без примеси других трав. Хлопчатобумажную или льняную тряпочку смочили валериановой настойкой и очень быстро, чтобы не улетучился запах валерианы, наложили на больное место. Накрыли компрессной бумагой (можно полиэтиленовым пакетом), а сверху еще чем-нибудь теплым. Зафиксировали повязкой. Держала компресс всю ночь. Кожа на этом месте немного покраснела, но ожога не было.

Думаю, спирт сильно прогревает, а валериана лечит воспаленный нерв. В этом, наверное, и заключается секрет лечения.

Адрес: Золотовой В. И., 107553, г. Москва.

ВЫЛЕЧИЛО ВЕДРО ОВСА

Выписываю вашу газету уже два года. Штудирую каждый номер: выписываю на тетрадный листок заболевания и номер страницы, где находится описание лечения того или иного заболевания. Листок наклеиваю на 1-ю страницу вестника. Очень удобно. Не надо листать каждый вестник в поисках нужного рецепта, достаточно прочитать «оглавление» на 1-й странице любого номера «ЗОЖ».

Спасибо всем, кто присылает народные рецепты. Многими я пользуюсь, но особенно мне помог рецепт отвара овса.

У меня были ужасные пятки: словно ороговевшие и как наждак. В вестнике вычитала, что это результат «забитых» почек. Их нужно почистить отваром овса и отваром тыквенных семечек. Семечек я не нашла, а купила на рынке ведро овса за 15 рублей и начала пить. В рецепте говорилось, что пить можно, сколько хочешь и когда хочешь. Ну, я и начала пить по этому совету.

ту. Оказалось, меру все-таки знать надо. У меня на второй день приема отвара началось сильное жжение в суставах, опухли кисти рук — слишком быстро, видно, «погнало» из меня соли. Я уменьшила дозу (4-5 стаканов в день), все вошло в норму. Пила отвар две недели, потом решила сделать перерыв.

Какие же результаты после приема овса? У меня очистились пятки, исчезло утолщение (тоже ороговевшее) с большого пальца правой ноги (я не успевала срезать его лезвием). Но самая главная и большая, и неожиданная радость — отступили острые боли в коленях. Раньше я не могла ни сесть, ни встать, не держась за что-либо. По ступенькам поднималась и спускалась только боком и обязательно держась за чью-либо руку. А тут! Даже сложилась комическая ситуация. Мы с сестрой поехали на рынок за покупками. А там бесконечные переходы и ступеньки. И я сама, причем весьма резво, взбегала и спускалась по этим ступенькам и при этом беспричинно заливалась смехом — так меня раширало от счастья. На меня все недоуменно оглядывались — тетка под 50 лет и под сто кг весом, скачет по ступенькам и блаженно улыбается. Это надо было видеть. Сестра потом потихоньку «откололась» от меня, говорит, что со мной неудобно рядом идти. А я готова была обнять весь белый свет. Какое же это счастье, когда здоровы ноги.

Еще у меня стала шелковистой кожа. В общем, овес — это чудо. Мои домашние тоже потихоньку присоединились к отвару и тоже нашли его очень полезным напитком.

Большое спасибо авторам, приславшим этот рецепт в «ЗОЖ». И короткое объявление! Могу предложить желающим голубую глину. О количестве глины и цене договоримся при переписке. Желаю всем здоровья, счастья, семейного уюта и благополучия!

Адрес: Кривошеевой Валентине Алексеевне, 347660, Ростовская обл., ст. Егорлыкская, ул. Луначарского, 119.

И СНОВА ОБ ОВСЕ

Первое мое письмо «Вылечило ведро овса» было опубликовано в «ЗОЖ» № 3 в феврале этого года. Второе послала в конце февраля и вот пишу третье. У меня аврал! Посыпались письма. Сначала в один день получила 13 — всем ответила. На второй день — аж 47. Писала ответы до поздней ночи, под копирку, так как вопросы в основном одни и те же: как приготовить овес и как его принимать. Но когда на третий день почтальон принес 101 письмо, у меня опустились руки. Я запаниковала: люди ждут ответа, а я не в состоянии им помочь! Поэтому еще раз пишу в вестник со всеми подробностями.

Итак, первый вопрос: как приготовить и применять отвар овса?

Нужно взять 2,5 стакана цельного овса, промыть, залить 6 литрами воды и варить на малом огне 3,5-4 часа. Затем остудить, долить отвар чистым кипятком, чтобы получилось 4 литра жидкости. Этого хватит на 4 дня лечения. Выпивать в течение дня 1 литр отвара. Когда, в какое время — не имеет значения. Закончится отвар, приготовьте новый. Храните его в холодильнике, а перед употреблением слегка подогревайте. Курс: 3 недели пить — 1 неделя перерыв, 3 — пить, 1 — перерыв и так до улучшения состояния. У кого-то оно наступит быстрее, у кого-то медленнее.

Второй вопрос: помогает ли отвар при артрите, подагре, ревматизме и заболеваниях почек и печени? Честно говоря, не знаю. Я лечилась от отложения солей, и мне он очень помог. Причем вылечила я не только колени, но и суставные боли в плечах и локтях. Что овес полезен для печени — давно известно, так что попробуйте. Почка у меня почистилась хорошо, потому что пяточки стали чистые и мягкие. Читала в вестнике, что ороговевшие и корявые пятки — признак загрязненных почек.

Третий вопрос: можно ли использовать овсяную крупу, геркулес, и если нет, то могу ли я выслать овес? На-

А ОБ ОВСЕ

Вылечило ведро овса. № 3 в феврале этого года. Раля и вот пишу третья. ма. Сначала в один де. На второй день — аж. ючи, под копирку, та. и те же: как пригото. когда на третий день. меня опустились руки. вета, а я не в состоянии. пишу в вестник со всеми

ос: как приготовить и

кана цельного овса, и варить на малом о. , долить отвар чистой. лось 4 литра жидкости. ния. Выпивать в течение. какое время — не имеет. , приготовьте новый. Х. перед употреблением с. недели пить — 1 неделя. ыв и так до улучшения с. упит быстрее, у кого-то

помогает ли отвар при ар. заболеваний почек и п. Я лечилась от отложения. При чем вылечила я не. оли в плечах и локтях. зно известно, так что пат. хорошо, потому что пат. тала в вестнике, что орга. изм загрязнен, что орга. жно ли использовать. то могу ли я

счет крупы не знаю, не пробовала, а овса у меня нет. Покупаю его на рынке.

Адрес: Кривошеевой Валентине Алексеевне, 347660, Ростовская обл., ст. Егорлыкская, ул. Луначарского, д. 119.

ХВОЯ СОСНЫ ИЗБАВИТ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Хочу поделиться рецептом поистине «золотым». За короткое время можно вывести шлаки, оздоровить организм и предупредить многие болезни. Это рецепт отвара хвои.

В эмалированную посуду засыпьте горсть хвои (30-50 г) от концевых веточек молодой сосны, длиной 20-30 см, 1 столовую ложку размельченной шелухи лука и 1 чайную ложку мелко нарезанного солодкового корня. Все это залейте двумя литрами воды и кипятите на слабом огне. Затем добавьте 2 столовые ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Оставьте в тепле (можно в термосе) на 10-12 часов, потом процедите, доведите до кипения, остудите. Отвар можно пить без нормы, как можно больше. За два дня нужно выпить от одного до пяти литров.

Мне лично это средство помогло избавиться от отложения солей.

Адрес: Ветчаниновой М.Ф., 3352, Молдова, пос. Днестровск, ул. Энергетиков, 1/29.

ОТ РАДОСТИ СТАЛ ПЛЯСАТЬ

Знаю один простой рецепт, который хочу предложить — от отложения солей. Знакомый мне фронтовик Арсеньев два года лежал в больнице, еле-еле ходил. Врачи старались, лечили, но здоровье не улучшалось. И вот, на его счастье, в палату положили старика, которому оперировали грыжу. Когда он узнал, что у Арсеньева отложение солей, то попросил родственников в следующий приход принести три упаковочки лаврового лис-

та по 5 граммов. Когда лаврушку принесли, старик принялся готовить снадобье. А делал он вот что:

в 300 г воды положил 5 г лаврового листа, кипятил ровно 5 минут, остужал 3-4 часа, потом велел Арсеньеву пить по 1 столовой ложке каждый час. Например, в 7 утра – первая ложка, потом через час – вторая и так до вечера. В 18.00 – последний прием. Так лечился Арсеньев три дня, потом сделал перерыв 2 недели, и опять 3 дня лечения. После окончания всех процедур старый фронтовик Арсеньев от радости стал плясать всем нам и врачам на удивление!

Адрес: Хестанову Георгию Николаевичу, 363220, РСО-Алания, п. Мизур, Алагирского р-на, корп. 21, кв. 12.

ШЕЛ В АПТЕКУ – ПОПАЛ В ОГОРОД

Лет 20 назад у меня начались сильные боли в позвоночнике. Ходил по разным врачам, даже попал на прием к онкологу. Он поставил меня прямо и сцепленными руками сильно надавил на голову. Я даже охнул от боли. «Ну, — сказал врач, — все ясно: у тебя соли». Сделали рентген. И точно — на снимке видно: между позвонков — прослойки прозрачных иголочек. Выписал он мне три рецепта, и я направился в аптеку за лекарством. А по дороге встретил своего односельчанина. Разговорились. Оказалось, он после войны лечил позвоночник лет, наверное, двадцать пять. «Бумажки эти (то бишь рецепты) выбрось, — сказал он. — Лучше ешь петрушку!»

Я подумал-подумал, да и решил, что с петрушки точно не умру, а улучшение может быть. Да и деньги сэкономлю. Решил попробовать. Свернул мимо аптеки домой, да прямо в свой огород. Целый месяц усиленно ел петрушку и утром, и в обед, и вечером. Даже коренья резал тонкими кружочками и ел. Боли постепенно прошли. Мне уже девятый десяток, а я до сих пор говорю моему соседу спасибо за добрый совет!

Адрес: Реброву Василию Потаповичу, 140712, Шапторф, Московская обл., ул. 1 Мая, д. 13.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

СКОРО ПОЯВЯТСЯ ОДУВАНЧИКИ...

Хочу предложить уникальный, безвредный, почти стопроцентный способ избавления от бородавок. У меня в детстве было их очень много. Мне подсказали:

как только появятся одуванчики, надо их рвать и белым соком из стебельков смазывать бородавки. Делать это все время, пока растут одуванчики, — с весны до осени.

Бородавки сначала почернели, а потом незаметно исчезли. У моего сына тоже была бородавка размером с кнопочную «шляпку» на подушечке указательного пальца. Возникли проблемы — он не мог писать, бородавка кровоточила. Еле дождались весны. Стали мазать бородавку соком одуванчика, и к осени ее не стало.

Адрес: Сафиной Н.Ф., Татарстан, г.Менделеевск, ул. Татарстана, д.3, кв.47.

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК И БОРОДАВКИ

Мне хочется поделиться способом выведения бородавок на руках. В 16 лет у меня была эта неприятность.

Мне посоветовали растопить в чайной ложечке пчелиный воск и осторожно капнуть на бородавку. Шарик из воска сразу же застынет, не причиняя ни боли, ни ожога. Если кто-то боится обжечь кожу, то надо на небольшом кусочке бумаги вырезать дырочку по размеру бородавки и приложить бумагу так, чтобы бо-

родавка «вошла» в эту дырочку. Капнуть воск. Первый раз восковой шарик держать 30 минут. На другой день процедуру повторить в то же время, но увеличить время до 40 минут. Третий раз до 1 часа. Воск нужно брать непосредственно выделенный пчелами, а не вошину, которая продается в магазинах пчеловодства. Заготавливают воск летом (конец мая-июль).

Адрес: Лобашовой Нине Павловне, 423004, Татарстан, Курлатский р-н, с. Старые Челны.

У ДОЧЕРИ И ВПРЯМЬ ВЫРОСЛИ КОСЫ

Хочу рассказать, как я 17 лет назад вылечила дочь от облысения.

На голове у нее появилось маленькое пятнышко голой кожи, затем оно стало расти и образовались три залысины диаметром по 5 см. Дочке в то время было 13 лет. Она даже в школу ходить не хотела — стеснялась. Я вплетала ей в волосы ленты и завязывала огромные банты, чтобы прикрыть лысины. Врачи долго не могли помочь, пока однажды мы не попали на прием к кожному. Доктор сказала: «Лечение будет долгое. Если хватит у вас сил и терпения — будут у вашей дочери еще и косы». И вот какое лечение назначила:

1. Мыть голову только желтком куриного яйца (2 раза в неделю).

2. После мытья полоскать волосы минут 10 настоем трав крапивы и мать-и-мачехи. (Горсть сухой крапивы и горсть сухой мать-и-мачехи завариваются в 1 л горячей воды, настаиваются 45 минут, настой процедить. Добавлять в теплую воду для полоскания).

3. После ополаскивания промокнуть голову полотенцем и смазать лысины и волосы вокруг них 3-процентным настоем йода (будет жечь — подуйте на кожу).

Через 4 недели лысины перестали расти (мы завели тетрадь, два раза в неделю замеряли их и записывали результаты), а месяца через 4 у дочки на месте лысин начался сильный зуд, и она расчесала кожу до крови. Я

Капнуть вод...
жать 30 минут...
в то же время...
етий раз до 1 часа...
но выделенный...
ется в магазин...
оск летом (кон...

смазала расчесанные места детским кремом, частым гребешком стала потихонечку соскабливать корочку (образовалась такая, какая бывает у младенцев). Под ней показались тоненькие, светлые волосики.

Врач сказала: «Ну вот, теперь все позади, волосы начнут расти».

Так и получилось: через месяц волосы на этих местах стали жесткие, потемнели. Но мы все равно продолжали лечение.

Дочь принимала витамины, ела много фруктов.

После лечения волосы у нее стали каштанового цвета, а были, как лен. И у нее действительно выросли косы.

Адрес: Козырь Наталии Васильевне, 660115, г. Красноярск, а/я 24350.

ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Часто встречаю в вестнике просьбы дать совет, чем лечиться от выпадения волос. Страдают молодые женщины, девушки. Может, мой рецепт понравится? По моему, эффект — ошеломляющий.

Я готовлю кашу из сбора трав и накладываю на вымытые волосы на 1-3 часа. Делаю сбор из мелко измельченных трав, беру 2-3 растения: крапива, ромашка, мать-и-мачеха, липа, хмель, календула, тысячелистник. Добавляю немного овсяных хлопьев и крошу черный хлеб. Беру на глазок какое-то количество этого сбора так, чтобы, если залить его двумя столовыми ложками кипятка, получилась густая каша. Затем тру на терке лук или чеснок (немного), кожуру лимона, апельсина или яблока (можно брать и сухие, только в этом случае надо их измельчить и смешать с травами). Добавляю яичный желток и молочную сыворотку. В любом случае должна получиться густая каша, чтобы не стекала на одежду. Теплую наношу на вымытые волосы и оставляю, как уже говорила, на 1 час или дольше 2-3 раза в неделю. Сверху покрываю голову хлопчатобумажным платком и целлофановым пакетом. Смываю теплой водой, а потом креп-

ким настоем крапивы, березы, мать-и-мачехи или корней лопуха. Волосы полотенцем не вытираю, сушу естественным образом.

Если нет возможности готовить кашицу из трав, используйте более простой вариант: кашицу из лука или чеснока с молочной сывороткой. Кстати, от перхоти великолепно помогает обезжиренная простокваша.

Адрес: Волковой Наталье Сергеевне, 610020, г. Киров, ул. Свободы, д. 36, кв. 7.

ПРО ЧЕСНОК И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Когда моей дочке было два годика, у нее на головке стали появляться залысины величиной с десятикопеечные монеты, причем их количество и размеры постоянно росли. Лечение мазями положительных результатов не дало. На помощь пришел случай. Моя сестра узнала адрес женщины, у сыновей которой та же проблема, и она их лечит. Когда мы пришли к ней домой, в квартире стоял устойчивый запах чеснока. Женщина посмотрела на залысины и ногти моей дочки (они были не гладкие) и сказала, что у ее мальчиков все начиналось точно так же. Теперь у старшего не было даже ресниц и бровей. Женщина посоветовала смазывать голову смесью чесночного сока и растительного масла в соотношении 1:1. Чистым соком чеснока — нельзя, можно обжечь кожу головы и повредить корни волос. Я начала лечить свою дочку по ее совету.

Мазала голову каждый день смесью сока чеснока и растительного масла 1:1, покрывала полиэтиленом и завязывала платком. Примерно через недели две, когда на месте залысин стал появляться пушок, я мазала кожу головы уже через день или два. Стали расти нормальные волосы.

Сейчас моей дочке 18 лет. У нее густые, красивые волосы.

Адрес: Мельниковой Зинаиде Арсентьевне, 423550, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Мира, д. 28, кв. 64.

КАК Я СПАСЛА МУЖА ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Однажды у меня тяжело заболел муж, и, видимо, от большого количества лекарств у него стали выпадать волосы. Мы долго не могли с этим ничего поделать, пока знакомые не посоветовали один простой способ. После успешного лечения мужа я и сама стала им пользоваться после химической завивки, а иногда в качестве профилактики перед мытьем головы. Волосы становятся сильными, упругими и пышными. Вот этот чудодейственный состав:

1 столовая ложка сока лука, 1 чайная ложка натурального меда, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка шампуня (желательно густого), 1 желток. Все компоненты хорошенько перемешать и растереть в однородную массу. Перед тем, как нанести ее на волосы, надо ополоснуть голову теплой водой и вытереть полотенцем, а потом втирать состав в корни волос 3–5 минут. Затем надеть на голову целлофан и утеплить. Оставить «маску» на 1,5 – 2 часа, смыть теплой водой.

Мужу я делала «маску» каждый день в течение недели, и у него начали проглядываться черные волоски, а еще через неделю «лечения» волосы начали дружно расти.

Адрес: Шадриной Зинаиде Васильевне, 65045, Украина, Одесса, ул. Новосельского, д. 96, кв. 6.

ЖЕЛАЮЩИМ ПОДЛЕЧИТЬ ВОЛОСЫ – УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ

В № 12 (168) за прошлый год было напечатано мое письмо «Как я восстановила волосы после химиотерапии». Приехала я осенью из деревни домой и буквально «утонула» в письмах: столько людей просят уточнить рецепт! Я просто физически не могу ответить каждому, поэтому хочу сделать это через вестник.

Читатели в основном просят уточнить пропорции

корня репейника и растительного масла для приготовления репейного масла. Я готовлю так:

чистый (но не чищенный) корень нарезаю и заливаю нерафинированным подсолнечным маслом, чтобы масло было выше корня на толщину пальца. Втирала масло в волосы один раз в неделю. Если есть время, втираю и сейчас, хотя лечение уже закончено.

Как завариваю крапиву? Этот вопрос тоже встречается часто. В 3-литровую банку кладу горсть крапивы с соцветием. Заваривать можно и сухую, и свежую, какая есть.

Спрашивают, поможет ли этот рецепт при застаревшем облысении и после химической завивки? Не знаю.

Что касается послеоперационной грыжи — я обещала рассказать, как я боролась с этим «подарком», — то пропила настой подорожника, спорыша, но результата пока нет. Боюсь, операции не избежать. Так что прошу прощения у всех, кто ждет испробованного рецепта по выведению послеоперационной грыжи. Сама страдаю и очень хочу, чтобы кто-либо помог бы мне, так как операция — не лучший вариант.

Адрес: Тихомировой Зинаиде Никифоровне, 144010, г. Электросталь, Московская обл., ул. Западная, д. 24, кв. 9.

«ЗОЖ»: Действительно, операция далеко не лучший вариант. Прочтите, как уживается с грыжей В.Н. Ковалева из Десногорска (стр. 102).

ЧАБРЕЦ ЛЕЧИТ КОЖНЫЙ ЗУД

Хочу поделиться с вами рецептами от зуда кожи. Я сама переболела этой болезнью. Тело, руки, ноги, затылочная часть головы — все было покрыто болячками. Иногда расчесывала кожу до крови. Врачи выписали мне какую-то дорогую и редкую мазь. А одна женщина посоветовала мне собрать травку чабрец и запарить кипятком. Посуда должна быть закрыта. Потом отжать и нужно пить, а траву прикладывать к больным участкам

Через несколько дней зуд прекратился, и тело очистилось от болячек. Я даже не предполагала, что так быстро избавлюсь от этой болезни. Чабрец растет на склонах, в лесу и на полях. Сбирать нужно в период массового цветения.

Адрес: Севостьяновой А. И., Молдова, г. Рыбинск, 1 п/о, д/в.

СЕРА ГОРЮЧАЯ, ДЕГОТЬ И САЛО — И ДЕМОДЕКОЗА НЕ СТАЛО

В «ЗОЖ» № 5 за 2001 год прочитала письмо Татьяны Ивановны Лютаевой из Новосибирска, где она просит совета, как бороться с подкожным клещом. У нее редкое и коварное заболевание — розацея, у нас эту болезнь еще называют «жемчужница». Я сама 2,5 года назад перенесла подобное заболевание и знаю, насколько оно неприятно. Лицо краснеет, на коже появляются гнойнички. Вот и решила рассказать, как я вылечилась.

Я приготовила мазь, в которую входят сера горючая, березовый деготь и нутряное свиное сало, но обязательно свежее и с живота. Серу и березовый деготь купила в аптеке, а сало — на рынке. Его нужно 100 — 150 граммов.

Серу — 3 грамма — я истолкла в фарфоровой чашечке в порошок. Сало перетопила на водяной бане. В небольшую эмалированную кружку влила 2 столовые ложки березового дегтя, 1,5 столовой ложки уже перетопленного сала и высыпала порошок серы горючей. Поставила на медленный огонь и варила 2-3 минуты после закипания. Потом перелила содержимое в баночку с крышкой. Мазь готова. Мазала лицо 1 раз в день на ночь примерно 3-4 месяца. Утром смывала мазь теплой водой с мылом, желательно нашего производства.

Желаю всем успехов в борьбе с этой коварной болезнью.

Адрес: Гриве Тамаре Григорьевне, 632702, Новосибирская обл., Чистозерный р-н, с. Новопокровка.

ВЫЛЕЧИЛИСЬ ПО КУРЕННОМУ

Случайно познакомилась с «ЗОЖ» и была просто в восторге от газеты! Сразу захотелось рассказать о своем опыте лечения лишая. Может, кому-то он придется кстати.

Это было 16 лет назад. Старший сын ходил в школу, а младший в садик. И вот однажды старшенький принес с улицы белую болонку, она была такая маленькая, что умещалась на ладошке, очень забавная и милая. Я люблю животных и разрешила оставить это чудо. Дети ее полюбили, играли с ней, спали. Через несколько дней я заметила у собачки около глаз покраснения. Шерсти там не было примерно на 1,5 мм, и краснота огибала глазки ровными ободками. Это был лишай. Осмотрела детей — точно, заразились. И тут началось. Обратились к врачу — она сказала, что нужно ехать в город на лечение. Детей уже не пускают в школу и садик. Я — в слезы. Рассказала об этой беде подруге. Она отправила к одной бабке, сказала, что у нее есть много рецептов. Бабушка нашла то, что могло нам помочь. Я сначала не поверила в возможность исцеления, но все-таки решила попробовать — выхода не было.

Заранее приготовила детей, оголила больные места, поставила их рядом друг с другом. Сделала кулек из газеты, завернула края на внешнюю сторону, чтобы он не падал, поставила его на дно большой перевернутой фарфоровой тарелки и подожгла. Когда газета почти догорела, быстро смахнула пепел и остаток несгоревшей бумаги и сразу же пальцем смазала лишай желтым налетом, образовавшимся после сгорания. Не втирала, а просто смазала. Тарелку не мыла до следующего раза. На вторую процедуру сожгла кулек на этой же немытой тарелке, мази было больше. Так я делала 3 дня по 1 разу. Главное — использовать «мазь», пока она горячая, потому что если остынет, то будет уже негодна.

Лишай начали сначала чесаться и шелушиться, но потом появилась здоровая кожа. Во время лечения детей

не мылись. Через неделю я пошла с детьми на прием. Врач была удивлена быстрым выздоровлением, но я почему-то не стала ей ничего рассказывать.

Адрес: Гальмиевской Надежде Васильевне, 692135, Приморский кр., Красноармейский р-н, с. Таежное, ул. Набережная, д. 11.

«ЗОЖ»: Метод, о котором пишет Надежда Васильевна, известен. Он описан в лечебнике Куренного. И опыт Гальмиевской — лишь доказательство его эффективности.

«ЗОЖ» ПОМОГ ВЫЛЕЧИТЬ НЕЙРОДЕРМИТ

Хочу рассказать, как я боролась с инфекционным нейродермитом. Заболела я где-то лет в 20, врач сказала, что болезнь будет повторяться. Сначала высыпания были редкими, а с возрастом чуть ли не ежедневно. Перчитав подшивку «ЗОЖ», взяла себе кое-что на вооружение. Раньше зуд могла снимать только зеленкой, падала белье, готова была весь пузырек вылить на зудящее место, затем мне посоветовали прижигать тело чистотелом. И вот в газете я прочитала, что нужно использовать что-то подкисленное.

И тогда я стала спасаться клюквой, а самое лучшее — лимоном. Прямо отрезала дольку лимона и прикладывала на высыпание, этой «процедуры» хватало на целый день.

Еще я вычитала, что нужно пить корень аира. Я делала так:

1 ч. ложку аира заливала 1 стаканом кипятка, на медленном огне кипятила 10 мин., потом хранила в холодильнике. Утром натощак выпивала по 1 ст. ложке за 20 мин. до еды.

Я лично считала, что это заболевание связано с печенью. Корень пила чуть больше месяца, и все страдания отступили. Если болезнь опять повторится, я буду

пить аир. Думаю, что многие смогут воспользоваться таким советом.

Адрес: Ворониной А. А., 150030, г. Ярославль, Суздальское шоссе, д. 28, корп. 3, кв. 147.

ХОТИТЕ – ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ – НЕТ, НО КОРНИ БУЗИНЫ ИЗБАВИЛИ МЕНЯ ОТ ПСОРИАЗА

30 лет я болею псориазом. Или болела — уж не знаю, как правильно сказать. Обострения наступали весной и осенью. И тогда опять были эти бесконечные уколы, анализы. Лечилась годами. Иногда состояние было такое, что все тело покрывалось болячками, как говорится, воробью негде клюнуть. Я, конечно, стеснялась ходить на пляж, в баню, где всегда находились «доброжелатели», которые не упускали случая оскорбить меня.

Шли годы. Мне уже 65. И то время я вспоминаю, как страшный сон. И даже удивляюсь теперь: как меня еще держали на работе — я была воспитателем в детском саду. Однажды стояла в очереди в магазине. За мной — женщина с тяжелой сумкой. Я хотела ей помочь подержать сумку, а она как закричит: «Куда ты суешься со своей заразой! Твое место в больнице или на кладбище!» Я расплакалась, выбежала из магазина. Села в автобус и не знала, куда деть руки. Моя попутчица заметила, что я места себе не нахожу, и когда мы вместе вышли из автобуса, спросила: «А вы не пробовали красную бузину?». «Нет, — отвечаю, — да что пробовать, все бесполезно». Но женщина все же дала совет.

Собрать корни красной бузины, которая растет в лесах и на оврагах. Не выкапывать, а просто за ствол выдернуть деревце с корнем. Растение лучше вымыть помоложе. Корни вымыть, изрубить и высушить. Мелко резать не надо, достаточно кусочков по 3–5 см. На 1 литр воды — горсть корней, довести до кипения, кипятить минут 15 на слабом огне, настоять 15

минут
минут

«Долж
на. Я сде
приклад
ла. Но и
целых 10
Но тут сл
снова выл
зины и сн
Лечите
Адрес:
буга, Та

В 1975 г
шей появи
районную
венерологи
поставил ди
серьезное за
таблеток и
мне будут в
на снова пр
Я не стала
ные справоч
прочитала ро
трактом. Я к
жилкий экст
полмесяца к
росная бума
ние.

Адрес: Се
Федоровск
д. 37.

минут и этим отваром делать примочки по 20–30 минут, раза 2–3 в день в течение месяца.

«Должно пройти», — сказала на прощание женщина. Я сделала все, как она говорила, только примочки прикладывала один раз в день вечером — я ведь работала. Но и при этом я победила болезнь за 2 недели. На целых 10 лет я забыла о псориазе! Ни одной болячки! Но тут случилось непоправимое — погиб сын, и все они снова вылезли наружу. И я снова надергала красной бузины и снова — здорова.

Лечитесь на здоровье и не отчаивайтесь.

Адрес: Тюриковой Александре Павловне, 423603, Елабуга, Татария, ул. Коммунистическая, д. 27, кв. 40.

О СИЛЕ ХВОЙНОГО ЭКСТРАКТА

В 1975 году я обнаружила, что у меня на коже около шеи появились белые шероховатые пятна. Я поехала в районную больницу, оттуда меня отправили в кожно-венерологический диспансер г. Краснодара. Там врач поставил диагноз: склеродермия и сказал, что это очень серьезное заболевание. Он выписал мне много лекарств: таблеток и микстур, пообещал, что все эти лекарства мне будут выдавать бесплатно, а через 3 месяца я должна снова приехать в диспансер.

Я не стала сразу принимать лекарства, а засела за разные справочники. В одном из них, к моему счастью, прочитала рецепт лечения склеродермии хвойным экстрактом. Я купила в хозяйственном магазине хвойный жидкий экстракт и начала растирать им пятна. Через полмесяца кожа в этих местах стала тонкая, как папиросная бумага, и розовая. На этом я прекратила лечение.

Адрес: Седовой Любви Александровне, 353312, ст. Федоровская, Краснодарский край, ул. Первомайская, д. 37.

БОДЯГА – ДОБРАЯ ПОМОЩНИЦА

Излечила я свою внучку от угревой сыпи. Прочитала об удивительных свойствах бодяги, что избавляет она от угрей, прыщей и веснушек. Пробежала по аптекам, с большим трудом добыла эту травку и стала делать внучке маску по следующему рецепту:

измельчила бодягу в порошок, разделила это количество на 8 частей. 1 часть порошка залила 3%-ным раствором перекиси водорода до состояния кашицы и, как только она запенилась, стала втирать массу круговыми движениями в кожу лица. Когда маска высохнет, смыть ее теплой водой и припудрить лицо тальком. В неделю нужно делать по 2 маски, а всего на курс – 8. Для этого и разделить порошок на 8 частей.

Адрес: Григорьевой Г. П., 429336, Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95.

ЧЕСНОК ИЗБАВИТ ОТ УГРЕЙ

Я ваша молодая подписчица, мне 24 года. Увидела «ЗОЖ» у своей свекрови, и газета мне так понравилась, что я решила ее выписать на 2001 год. Читаю ее не одна. ко мне приходят подруги. Так что среди ваших читателей есть и молодежь – не только пенсионеры. Для молодых у меня есть хороший и верный способ, как очистить лицо от угрей. Ими страдают многие девушки и парни.

Сожгите несколько долек чеснока, пепел смешайте с медом, чтобы получилась кашицеобразная масса. Этой мазью слегка протрите (ни в коем случае не втирайте) угри. Через некоторое время образуется короста. Ее осторожно снимите марлечкой, смоченной в урине. Тоже сильно не трите! Сняли угри и смажьте «ямочки» свежей уриной. Если ранка была глубокой – можно сделать примочку из урины.

Адрес: Чечериной Наталье, 628430, п. Ульт-Ягун, Тюменская область, Сургутский р-н, ул. Энтузиастов, д. 11/1.

ЗЕМЛЯНЫЕ ЛЕКАРИ

Начала было писать И. Бобровой из Нефтекамска, которая в «ЗОЖ» № 4 (184) просила совета для лечения экземы, а потом решила, что, может быть, мой совет поможет еще кому-то. И вот пишу в вестник. С детства меня мучил диатез, а потом он перешел в экзему. К 16 годам тело покрылось мокнущими ранами, даже шея и лицо. Мне было стыдно ходить в техникум, а когда кто-нибудь из любопытных рассматривал меня в упор, я готова была провалиться сквозь землю. Все попытки намазать облепиховое масло на ранки и смазать лицо отваром ромашки и календулы не привели к чему-то хорошему. И вот кто-то посоветовал нам следующее:

накопать дождевых червей, тщательно промыть их от земли в нескольких водах, сложить червей в банку и плотно ее закрыть. Банку хранить в теплом месте 3 недели. От червей остается осадок, а мазать раны нужно жидкостью. Эта мазь для тех, кто действительно измучился от своей болезни, потому что только истинные страдальцы смогут перенести запах! Даже меня первое время тошнило.

Хочу предупредить: сразу после нанесения мази усиливается зуд. Потерпите, сколько сможете, а потом мазь смойте. Главное — ничего не бояться и не отступать. Сейчас мне уже 40, и все пережитое я вспоминаю, как страшный сон. Желаю успеха всем, кто ухватится за эту ниточку. Думаю, что больным псориазом тоже может подойти этот метод. Попробуйте.

Адрес: Седлецкой Г. Н., 660019, г. Красноярск-19, ул. 1-я Депутатская, д. 45, кв. 1.

ПРО МЕДНЫЙ КУПОРОС, БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ И РЫБИЙ ЖИР

Один из номеров вестника «ЗОЖ» попал мне в руки случайно. Газета интересная, но главное то, что ее как будто не просто читаешь, а с кем-то беседуешь. И мне захотелось помочь людям добрым советом.

Мама рассказывала, что когда мне был годик, у меня началась экзема. Все тельце было в язвах и болячках, из них сочились гной и кровь. Нас с мамой положили в больницу. Меня лечили, а когда выписывали, маме сказали, что мне уже ничто не поможет... И вот, как в сказке, явилась добрая фея в лице старенькой уборщицы больницы. Пожилая женщина с чутким сердцем дала маме рецепт мази, которая вылечила впоследствии не только меня, но и всех, кому была необходима помощь. Кстати, пробовали лечить даже псориаз и аллергические высыпания — наступало улучшение. Я до сих пор раздаю всем рецепт этой мази:

1 столовая ложка березового дегтя, 1 чайная ложка сливочного (коровьего) масла (лучше майского), 1 чайная ложка рыбьего жира и синий медный купорос размером с современную 5-рублевую монету. Все компоненты перемешать и прокипятить, помешивая, на медленном огне в течение 5 минут. После того, как мазь остынет, перелить ее в пузырек и поставить в холодильник. Мазать пораженные места 1 раз в день до излечения.

Адрес: Екатерине Яковлевне, Самарская обл., Ставропольский р-н.

«ЗОЖ»: Это письмо, признаться, написала не сама Екатерина Яковлевна, а ее дочь Таня, которая просила не указывать адрес, ссылаясь на то, что они живут в деревне, где все друг друга знают. Но в редакции адрес есть.

БОЛЕЗ

СЕКРЕТ ЗДОРОВ

прещения своих
пользовалась таки
то одной чайной л
медного купороса
ой воды, через два
банку и применяла
тазик 5 литров вод
этого состава, с
минут — и порядок!
был такой случ
арке, сели на ска
незнакомая
орились, и она
ели с запахом. И
готова была руки
сказала: «При
на, я налила ей
рассказала, что н
лила ко мне, жи
естественно, отка
много. Я рада, что
Кстати, этим ж
и мужч

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Для разрешения своих чисто женских проблем я часто пользовалась таким составом:

брала по одной чайной ложке квасцов, борной кислоты и медного купороса и заливала все 1 литром кипяченой воды, через два дня переливала раствор в другую банку и применяла по необходимости так: наливала в тазик 5 литров воды, добавляла туда 5 чайных ложек этого состава, садилась в тазик на несколько минут. — и порядок!

А однажды был такой случай. Гуляли мы как-то с внучкой в парке, сели на скамеечку отдохнуть. На другом краю сидела незнакомая чем-то расстроенная женщина. Разговорились, и она поделилась своей бедой: у нее сильные бели с запахом. И так она намучилась с этой напастью, что готова была руки на себя наложить. Я дала ей свой адрес и сказала: «Приходите завтра ко мне». Женщина пришла, я налила ей пол-литровую баночку своего состава и рассказала, что нужно делать. А через 3 дня она снова пришла ко мне, жизнерадостная, деньги дает. От денег я, естественно, отказалась: «Не надо, — говорю, — мне ничего. Я рада, что вы здоровы, а это — лучшая награда». Кстати, этим же составом, думаю, могут воспользоваться и мужчины, у которых сильно потеют ноги.

Адрес: Тертышной А.П., 346411, Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Народная, д. 73/4, кв. 55.

МАТОЧНАЯ ГВОЗДИКА — СРЕДСТВО ОТ БЕСПЛОДИЯ

Я читаю «ЗОЖ» уже три года, но пишу впервые. В рубрике «Отзовитесь» часто встречаются письма с просьбой подсказать средство от бесплодия, вот я и решила рассказать историю своей подруги, которая лет 5 не могла забеременеть. Она долго ходила по врачам, те ей ничем помочь не смогли. Тогда она обратилась к одной бабушке, которая и посоветовала такой рецепт:

взять 50 г измельченного корня маточной гвоздики и 1 бутылку водки, все смешать и настоять 10 дней в темном месте. Потом пить 3 раза в день по 1 столовой ложке. Не успела она выпить настойку до конца, как поняла, что лечения больше не требуется! Сейчас у нее уже две взрослые дочери: старшей 25, другой 23 года, и двойня: мальчик и девочка по 15 лет.

Моей сестре эта настойка тоже помогла... Надеюсь, что поможет кому-то еще.

Адрес: Дьяченко Н. В., 357110, Ставропольский кр., г. Невинномысск, ул. Комарова, д. 8/2.

«ДВОЙНОЙ КУЛАК»

Только в апреле этого года я взяла в руки вестник «ЗОЖ». К сожалению, только в апреле. Сегодня же подпишусь и буду получать газету. Прочитала в № 6 письмо И. В. Еремеевой из Бурятии, в котором она пишет, что у нее опущение почки, и просит совета, что делать. Я ответила ей лично, но решила написать и в вестник. Может, кому-то пригодится мой опыт.

Лет 5–6 назад, а может, и больше у меня обнаружили опущение матки. Врач-гинеколог сказала, что это — следствие малоподвижного образа жизни и как результат — отсутствие физической нагрузки на мышцы внутренних органов, из-за чего, собственно, и происходит опущение матки, почек, ослабление мышц влагалища. Мышцы с годами слабеют, а если еще человек таскает тяжес-

то вот вам все предпосылки вышеуказанных неприятностей. Так вот врач посоветовала мне следующее:

Утром, проснувшись, нужно, не вставая с постели, лечь на спину, ноги вытянуть, левую руку сжать в кулак и положить на живот. Правую руку положить сверху ладонью вниз на левую и сжать — получится двойной кулак. Этим кулаком нужно с силой надавливать на мягкие ткани живота и массировать круговыми движениями сначала по часовой стрелке, потом против часовой. Начинать нужно с 2–3 кольцевых движений, постепенно увеличивая за 15–20 дней до 15–20 движений в каждую сторону. Я делаю такие упражнения по 20 раз в одну и 20 раз в другую сторону ежедневно вот уже несколько лет.

У меня встала на место матка, улучшился стул, а раньше у меня были проблемы с запорами, исчез геморрой. Кроме того, против опущения матки могу посоветовать еще одно упражнение: в положении лежа медленно поднимать и опускать ноги, делать «ножницы» ногами, поднимать коленку до подбородка сначала одной, потом другой ногой.

Адрес: Кузнецовой, г. Свободный, Амурская обл.

НА УДИВЛЕНИЕ ГИНЕКОЛОГАМ

Хочу поделиться проверенным рецептом от эрозии шейки матки.

Нужно взять теплое парное молоко в трехлитровой банке, поставить в теплое место — к вечеру будет простокваша. Эту простоквашу сильно нагреть, но до кипения не доводить. Снять с огня, дать постоять, чтобы поднялся творог. Снять творог в какую-нибудь посудину (он свежий, ароматный, годен в пищу).

Жидкость под творогом — это сыворотка. Ее надо процедить через чистую марлю и вылить в большой эмалированный таз. Сесть в таз и сидеть, пока сыворотка не остынет. Когда сядете, сыворотка должна быть такой температуры, чтобы можно было терпеть.

Курс лечения такой: 7 дней — сывороточные ванны, 7 дней — отдых, 7 дней — ванны, 7 — отдых, 7 — ванны.

Вот и весь курс. На время лечения никакого секса. Наберитесь терпения — и вы здоровы. Даже доктора удивляются результату.

Лучше эти процедуры делать летом, а если в другое время года, то в квартире должно быть тепло.

Адрес: Гобец Галине Николаевне, 454013, г. Челябинск, п. Каштак, лесхоз, д. 8, кв. 2.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЭРОЗИЮ

Сейчас мне 65 лет. В молодости я вылечила эрозию шейки матки за 5-6 дней.

На ночь делала из лука репчатого, пропущенного через мясорубку, тампон из марли размером с грецкий орех. Тампон вложить во влагалище на ночь. Хвостик от тампона оставить снаружи, чтобы удобно было за него утром вытащить. Вот и все.

И по сей день врачи не находят даже признаков того, что там была когда-то эрозия.

Адрес: Парахиной В.И., Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Ватутина, д. 25.

МОЛОКО + ЙОД = МИОМА ПРОЙДЕТ

«ЗОЖ» выписываю 2 года и храню все номера. Спасибо за рецепты. Как говорится, вылечился сам — помоги другому — вот самое большое добро. Моя родственница дала мне рецепт лекарства от миомы. Слава Богу, он подошел. Пью и вижу положительный результат.

В 1-й день лечения в 1/3 стакана теплого молока капнуть 1 каплю 5%-ного йода и выпить утром натощак. Во 2-й день в то же количество молока влить 2 капли йода и также выпить натощак. На 3-й день — 3 капли йода. И так — до 10. Потом убавлять по 1 капле по такой же схеме до одной. Через неделю курс повторите. Проведите 4-5 курсов и покажитесь врачу.

Адрес: Зариповой, 420034, Татарстан, Казань.

В июне 2000 года мне поставили диагноз: миома матки (7–8 недель), эндометриоз. Врач сказала: «Наблюдаться регулярно. Вылечить эндометриоз нельзя».

Я сама врач-стоматолог. «ЗОЖ» выписываю уже больше года, хотя знаю о вестнике давно. Прочла, что нужно купить икону того дня, в который родилась. Купила икону «Троица» в церкви, помолилась и пошла сразу же на рынок за травой. Купила у травницы Анжелы настойку болиголова. Пропила по схеме 80 дней. Старалась всех прощать. Повторно прошла УЗИ. Результат — все в норме.

И в заключение хотелось бы посоветовать: обязательно прочтите книги эстонского врача-гинеколога Луум Вильма (серия «Прощая себе») — многие проблемы со здоровьем и семейные станут понятны.

Адрес: Татьяне Ивановне, 344007, Ростов-на-Дону.

ЗАГОТАВЛИВАЙТЕ ОГУРЕЧНУЮ БОТВУ, ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ

4 года назад мне отказали в операции по поводу фибромиомы матки (8 недель). Врач сказал: «Высокая степень риска. Матка плотная, как деревянная». От знакомых узнала рецепт настоя из огуречной ботвы, приготовила его и стала принимать. Через три месяца пошла к врачу. Говорит: «Все в норме, опухоли нет». УЗИ также ничего не обнаружило. Но я все равно принимала настой в течение года. До сих пор все в норме. Так что заготавливайте огуречную ботву, дорогие женщины, читательницы «ЗОЖ».

Настой готовится так: 1 столовую ложку мелко порезанной огуречной ботвы залить 600 г воды, кипятить 5 минут, настоять 2 часа, процедить. Разделить

на три стакана. Выпивать три дня подряд по 1 стакану в день по 1 столовой ложке каждый час. Перерыв — месяц. Потом повторить. И так — до излечения.

Адрес: Харитоновой Валентине Андреевне, Сочи.

«ЗОЖ»: К сожалению, у нас затерялся конверт с адресом Валентины Андреевны, и нет возможности ей написать. Нет, нет, что касается самого рецепта — тут все предельно ясно. Но Валентина Андреевна забыла уточнить одну деталь: можно ли пользоваться сушеной огуречной ботвой? Ведь если принимать настой год, значит, надо, как и призывает автор письма, запастись сырьем. В таком случае как и когда лучше сушить ботву, чтобы она сохранила свои целебные свойства надолго? Словом, есть вопросы. Валентина Андреевна, отзовитесь!

ХИ

КОРА ОСИ

не 74 года. Ра
стательной же
Помог совет
в поликлинике
Эт порекоменд
вижения надра
в духовке. Вз
залить 200 г во
ели. Настойку п
злить по флак
ель в обыкновен
дой. Такую про
того количества
зет на 3-4 месяца
езнь.
Адрес: Литвино
родская обл., г

БРАТ ХОД

два года назад я
стикнуться тех,
от ампутации
актически не мо
ма, телеграммы
завцы немедленно
прислали мно
рата разным

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

КОРА ОСИНЫ ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Мне 74 года. Расскажу, как я вылечился от аденомы предстательной железы, которая беспокоила меня много лет. Помог совет одного человека, которого я встретил в поликлинике.

Он порекомендовал в апреле перед началом сокодвижения надрать коры молодой осины и высушить ее в духовке. Взять 100 г сушеной коры, размельчить и залить 200 г водки, настоять в темном месте 2 недели. Настойку процедить, кору отжать, а жидкость разлить по флакончикам. Пипеткой накапать 20 капель в обыкновенную водку (20-25 г) и выпить перед едой. Такую процедуру выполнять три раза в день. Этого количества при регулярном употреблении хватает на 3-4 месяца. Кончится лекарство — уйдет и болезнь.

Адрес: Литвинову Василию Петровичу, 174400, Новгородская обл., г. Боровичи, дер. Сушани, д. 4.

БРАТ ХОДИТ НА СВОИХ НОГАХ

Два года назад я писала в вестник письмо с просьбой откликнуться тех, кто может подсказать, как спасти ногу от ампутации — у брата начиналась гангрена. Он практически не мог ходить. За эти годы я получила письма, телеграммы, бандероли. Когда пришла беда, зожевцы немедленно откликнулись на мой зов о помощи, прислали много рецептов различных мазей. Лечила брата разными, но помогла только одна:

смола ели (живица) + несоленое топленое сливочное масло + пчелиный воск — все в равных частях нагреть до закипания, тщательно перемешать. Мазь готова.

Я промывала раны раствором медного купороса (разводила в 1 л теплой кипяченой воды медный купорос на кончике чайной ложки) при помощи маленькой спринцовки, а потом накладывала на ногу пропитанную мазью салфетку и слегка бинтовала. Меняла повязку раз в сутки. После первой перевязки раны вроде бы увеличились, но потом стали затягиваться и закрылись совсем. Закрытые раны я смазывала синтомициновой эмульсией, кожу протирала спиртовой настойкой прополиса. Это самое главное — брат ходит на своих ногах.

Адрес: Федоровой Зинаиде Леонтьевне, 660081, г. Красноярск, ул. Восточная, д. 13, кв. 61.

МЫ ПОБЕДИЛИ ГАНГРЕНУ!

Спешим поделиться своей огромной радостью — мы победили гангрену! И все это благодаря вашим рецептам. Восемь месяцев борьбы, и вот она — Победа! Возможно, кого-то заинтересует наш опыт, поэтому постараюсь описать все подробно, так как времени на ответы у меня нет. В марте 2000 года у моей 75-летней мамы после сильного стресса заболел ноготь большого пальца левой ноги. У нее еще и сахарный диабет. Маму положили в больницу, но после месяца лечения нам пришлось забрать ее домой, потому что врачи предложили ампутацию, а мама отказалась. Врач сказал, что жить ей осталось полгода. Палец полностью почернел, а другой — наполовину, до колена нога была багрово-синей.

Но мы решили бороться. Первое, с чего начали, с 10-минутных ванночек из теплой урины, а потом 5 минут держали ноги в слабом растворе марганцовки, после чего сразу же накладывали на рану повязку, пропитанную фурацилином с 95-градусным спиртом в пропорции 1:1/3, то есть 1 часть фурацилина и

1/3 часть спирта (использовали мерный стаканчик для лекарств). Так мы лечились 10 дней.

К тому времени как раз пошел *подорожник*, мы стали его рвать, пропускать через мясорубку и получившуюся кашку прикладывать к больному пальцу, а листочками обкладывали всю ногу и сверху прикрывали пергаментной бумагой. Такие компрессы мы оставляли на сутки. Подорожником пролечились до глубокой осени.

В промежутках еще прикладывали дней 7 голубую глину, разведенную водой до консистенции сметаны. Только глиняные компрессы мы делали на всю ногу, исключая раны, и оставляли всего на 2 часа.

Еще 7 дней прикладывали к ране тщательно *разжеванный черный хлеб с солью*. На этом этапе лечения уже были заметны улучшения, нога начала потихоньку очищаться.

Три раза к ране прикладывали тампоны с *жидким инсулином*, больше просто не было возможности.

Как только сошел *подорожник*, мы стали применять мазь «*Левомиколь*» и использовали ее до полного заживления. Большого пальца мама лишилась, а вот второй пальчик нам удалось спасти. Ногу, естественно, тоже. Мама сейчас жива и здорова.

Когда врач увидел ногу почти целой и невредимой, он удивился и спросил, чем лечились. Мы ответили, что вылечил нас «*ЗОЖ*». Мы хотим сказать огромное всем спасибо за рецепты, которые спасли жизнь нашей маме, а тем, кто только начинает лечение, посоветовать: боритесь! Крепкого вам всем здоровья.

Адрес: Давыдовой Вере Леонидовне, 142205, г. Серпухов, ул. Физкультурная, д. 18 «а», кв. 97.

ГРИБОК НА НОГАХ

В таз налейте горячую воду (чем горячее, тем лучше) и потрите мочалкой в воде хозяйственное мыло. Подержите в ней ноги 10-15 минут, чтобы как следует их распарить. Потом почистите подошвы и пятки пемзой,

обязательно подстригите ногти. Вытрите ноги насухо, высушите и смажьте их питательным кремом.

Теперь возьмите аптечный березовый деготь и с помощью кисточки смажьте дегтем между пальцами, ногти, трещины на пятках. Не вытирая, посидите так 1,5 часа, поставив ноги на газету. Затем вытрите их ватой или бинтом (деготь не смывайте), наденьте хлопчатобумажные носки и так ходите. Через два дня вымойте ноги холодной водой с хозяйственным мылом. Через неделю всю процедуру с мыльной ванночкой и смазыванием повторите.

Желательно в обувь, которую вы постоянно носите, положить кусочек ватки с дегтем, чтобы убить все микробы.

Адрес: Лысовой Валентине Ивановне, 393840, Тамбовская обл., р.п.Сосновка, ул. Пионерская, д.6, кв. 2.

А ЗАОДНО ВЫЛЕЧИЛАСЬ И ОТ ГРИБКА НА НОГТЯХ

Выписываю вестник три года. За это время сагитировала подписаться на него человек 30. Сейчас же пишу для того, чтобы рассказать, как я лечилась от желудка, а вылечила грибок на ногтях. Посоветовали мне попить от болей в желудке отвар корня аира. Пила недели две, а потом вдруг обнаружила, что ноготь, пораженный грибком, стал мягким, очистился. Я его безболезненно срезала. Постепенно вырос здоровый ноготь. Я даже сама не поверила.

А недавно у меня гостила 82-летняя мама, у нее на ногах все ногти были поражены грибком. Я стала ей заваривать аир, и — чудо! — через пару недель у нее ногти тоже очистились. Мы их распарили и легко обрезаем, а раньше она не могла до них даже дотронуться, до того было больно. Отвар готовила так:

1 чайную ложку корня аира прокипятить в стакане воды 5 минут, остудить и процедить. Выпивали утром натощак весь настой. И так каждое утро 1 раз в течение 2 недель. Попробуйте.

Адрес: Трыковой Элеоноре Николаевне, 690106, г. Владивосток, ул. Башидзе, д. 10, кв. 62.

ЖИВУ С ГРЫЖЕЙ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ

В вестнике № 3 за 2000 год в рубрике «Отзовитесь» было опубликовано письмо Анны Емельяновны Вахрушевой из Ачинска, в котором она просила совета по поводу лечения скользящей грыжи пищеводного отверстия диафрагмы. Я живу с таким диагнозом более 30 лет. Случилась же эта беда из-за того, что я подняла тяжелый груз. Острая боль заставила его мгновенно бросить, но... грыжа уже образовалась. Поставив точный диагноз, врачи сказали, что единственный кардинальный метод лечения — операция. Однако один известный и заслуженный врач посоветовал не спешить под нож — операция довольно сложна из-за того, что трудно подобрать-ся к грыже, приходится делать большой разрез. Поэтому лучше всего соблюдать определенные правила.

1. Спать на высокой подушке.

2. Не поднимать тяжести.

3. Не есть острые продукты.

Я очень благодарна тому врачу. К сожалению, за давностью лет не помню его фамилию. Помню, что звали Борис Ильич и что он был выпускником Томского университета. О нем несколько раз писали в газетах.

Я строго соблюдаю эти три правила всю жизнь. Первое время вообще спала сидя. Эта мера нужна для того, чтобы в пищевод не попадал желудочный сок, иначе появляется неприятное жжение. Что касается тяжестей, то если их не поднимать, грыжа и не будет давать о себе знать. Постепенно затихнет, приспособится. Ну, а если забудетесь, она сразу же о себе напомнит. Впредь — наука. Словом, привыкнуть можно. Конечно, времена изменились. Появились, наверное, новые способы лечения, новые возможности хирургии. Но, повторяю, я живу с грыжей более 30 лет, и нет никаких проблем.

Адрес: Ковалевой В.Н., 216401, Десногорск, Смоленская обл., 2-19-227.

ОТ ЗАУСЕНИЦ И ПАПИЛЛОМ

Я всегда стараюсь лечиться народными средствами, на лекарства денег нет. Частенько обрываю заусенцы на пальцах, потом страдаю. Не так давно к распухшему красному пальцу на ночь (ради спортивного интереса) приложила на ткани немного мази Балыниных. Утром встала, а пальчик мой нормальный.

Под мышкой появилась папиллома на ножке. Где-то вычитала, что это первый признак наличия полипов. Можно было заняться клизмами с чистотелом, но все некогда. Однажды папиллома моя воспалилась, покраснела и с одной стороны даже стала темнеть. Я смазала ее настойкой чистотела на водке, и на второй день она загрубела, а через три дня отвалилась, не оставив следа. Мазала ее раза три.

Адрес: Лебедевой Лидии Павловне, 347800, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, Кам. Карьер, 9А.

СОЛЬ И СОДА, МЕД И СПИРТ ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

В вестнике «ЗОЖ» № 21 читательница Н. В. Лемешева из Свердловской области просила сообщить рецепт лечения контрактуры. Опишу свой метод лечения. Сейчас мне 74 года, а было со мной это лет 40 назад. Я случайно порезала безымянный палец на левой руке. Палец зажил, но, видимо, было задето сухожилие, и постепенно палец согнулся в сторону ладони, а на самой ладони появились уплотнения. Диагноз: контрактура. Врачи говорили: если не лечить, то все пальцы пригнет к ладони. Советовали сделать операцию. Бывший фронтовой хирург посоветовал простое средство:

горячие ванны для руки. День – соляные (простая поваренная соль), день – содовые (питьевая сода). Минут по 30. Соль и соду насыпала произвольно. Лечилась долго, больше месяца. Палец разогнулся, уплотнения на ладони рассосались.

Когда мне было 45, на работе, поднимаясь по лест-

нище, оступилась и сильно ударилась ногой ниже колена о ступеньку. Рентген показал смещение мениска. Колено распухло, нога перестала сгибаться. Одна добрая женщина посоветовала растворить мед в спирте (1:1) и делать на ночь теплые компрессы на колено, предвзрительно подогревая смесь на водяной бане. Я делала и на ночь, и днем. Месяца через полтора с колена сошла опухоль, и нога постепенно начала сгибаться. На лечение ушло чуть больше двух литров смеси.

Адрес: Ивановой Антонине Ивановне, 446110, Самарская обл., г. Чапаевск, ул. Рабочая, д. 11, кв. 65.

ПРО МОКРИЦУ И СЕРЕБРЯНЫЙ ДОЖДЬ

У меня на ладонях обеих рук появились уплотнения на сухожилии против мизинца и безымянного пальца. Когда пальцы стало подтягивать к ладони, я забеспокоилась, потому что встречала человека со скрюченными пальцами, который сказал, что у него все тоже начиналось с такого же уплотнения. Обратилась в поликлинику, мне прописали 10 инъекций лидазы. Лечение не помогло. Тогда я решила выкарабкаться сама. Вычитала в книге, что в старину от такой болезни лечились мокрицей, той самой, которой сегодня много растет в огородах и ее считают сорняком.

Я набрала большой пакет этой травки, поставила кастрюлю с водой на огонь, довела до кипения, на кастрюлю сверху положила дуршлаг с мокрицей, и над горячим паром она быстро обмякла, потом я эту массу прикладывала к ладони, заворачивала целлофаном, затем бинтовала и, чтобы повязка ночью не сползла, надевала на руку медицинскую сеточку. Такие процедуры я делала 2 недели, пока уплотнения не уменьшились и пальчики не распрямились. Уплотнения, правда, остались, маленькие, с горошину, но главное, что они не растут и меня не беспокоят.

В 1995 году проходила я курс нетрадиционного лечения, после чего на правом предплечье остались 8 небольших рубцов после прижиганий. Я вычитала, как от

Нужно взять лейкопластырь размером с больной участок, приложить к нему серебристой стороной вогодный елочный дождик или фольгу от шоколадки и приклеить к уплотнению. Правда, помогло мне не сразу, но я не сдалась. Примерно через 3–4 месяца зуд и болезненные ощущения отступили, рубцы рассосались. Менять наклейки один раз в 7–10 дней, с ними можно мыться, только не трите их мочалкой.

Адрес: Крюковой Екатерине Ивановне, 656906, г. Барнаул-34, ул. Белинского, д. 11, кв. 14.

И СНОВА О СОЛИ

Летом прошлого года, когда у нас отключили горячую воду, в один из дней вечером я решила помыться и поставила на газ кастрюлю с холодной водой. Она закипела, и я, прихватив кастрюлю за ручки, чтобы отнести в ванную, как-то неудачно повернулась, и она выскользнула у меня из рук. Восемь литров крутого кипятка вылилось мне на ноги. Я буквально отпрыгнула в сторону на сухой пол и крикнула дочери, чтобы принесла соль.

Села на пол и обложила ошпаренные ноги солью. Понадобилось 2 килограмма. Сидела не меньше часа, пока не прошел озноб и не утихла боль. Соль нагрелась, высохла, и я смогла ее стряхнуть, почти не испытывая боли. Кожа на ногах была розовая. Я обмыла ноги холодной кипяченой водой, подождала, пока они высохнут, забинтовала и легла спать. Было два часа ночи.

Думала, утром не смогу пойти на работу. Однако, проснувшись, сняла бинты и увидела, что кожа на ногах побледнела и почти не болит. Я надела мягкие кожаные туфли и поехала на работу. Через несколько дней кожа начала шелушиться, как после солнечного ожога, и постепенно сошла.

Меня научила этому моя покойная бабушка, которая таким же образом однажды спасла от ожога кипятком маленького поросенка. Я этим методом всегда спасаюсь от бытовых ожогов — от пара или горячей духов-

ки — мало ли что бывает. Соль на кухне всегда под рукой. Главное — действовать быстро.
Адрес: Куминовой А.И., 426006, Ижевск, Заречное шоссе, д. 27, кв. 40.

БЕЛОК ОТ ОЖОГОВ

Однажды я обожгла кипятком кисть. Свекровь научила, что делать.

Разбила в миску несколько яиц, желтки не отделяла, но и не размешивала, и я опустила в миску руку и держала, пока не ушла боль.

От ожога осталась полоска длиной в 1 см и шириной в 1 мм, которая назавтра исчезла. Никаких последствий не было.

Адрес: Юденковой Валентине Павловне, 152300, Ярославская обл., г. Тутаев, ул. Моторостроителей, д. 41, кв. 47.

ПРО ГУСИНЫЙ ЖИР

Хочу предложить читателям вестника и свой совет по лечению ожогов. У меня всегда под рукой топленый гусиный жир. Он может храниться в холодильнике в стеклянной баночке годами. Замечательное средство: достаточно смазать обожженное место тонким слоем, как через несколько минут утихает боль, а следы ожога, краснота и пузыри — постепенно исчезают. Место ожога не надо забинтовывать.

Адрес: Лютаевой Татьяне Ивановне, 630095, Новосибирск, ул. Солидарности, д. 81, кв. 23.

НЕ БОЙСЯ ОБЖЕЧЬСЯ, ЕСЛИ ПОД РУКОЙ КАРТОШКА

Хочу предложить свой рецепт от ожога. Мне кажется, он самый простой и дешевый. В первую очередь обожженное место надо обмыть под струей холодной воды, после этого потереть картошку на крупной терке и приложить к месту ожога. Затем потереть еще одну кар-

тошку и положить в морозильник на целлофане. И менять: холодную картошку из морозильника — на обожженное место, а ту, что была на ожоге, — в морозильник. Холод снимает боль. Если вы все быстро сделаете, не будет и волдырей.

Адрес: Боткиной Людмиле Егоровне, 624853 Свердловская обл., Камышовский р-н, п/о Порошино, д. 35-41.

КАК МЫ СПАСЛИ 7-ЛЕТНЕГО БРАТИШКУ ОТ ОЖОГА

Однажды я был свидетелем страшного происшествия: на моего семилетнего брата опрокинули полведра кипятка. У него был обварен весь бок от плеча до пяток. Долго лечили в домашних условиях разными средствами, но безрезультатно. Состояние его было тяжелое. Нам посоветовали лечить братишку обыкновенным творогом, только не магазинным, а домашним. Когда начали лечение, он быстро пошел на поправку, состояние улучшалось с каждым днем, а через 2 недели ребенок стал подниматься. Мы вылечили его так, что не осталось даже шрамов. А процесс очень простой:

наложить творог толщиной 1 см на раны, сверху — пленку и забинтовать. Творог снимает жар с ожога и вытягивает всю дрянь. После снятия повязки рана становится чистой, розовенькой. Самое главное, что творог не присыхает и хорошо снимается.

Конечно, возникает много трудностей с наложением повязок на большие участки тела, ведь творог должен быть жидким, и поэтому он растекается. Тут нужно приложить максимум сноровки и изобретательности, но зато каков результат!

Адрес: Ершову Николаю Александровичу, 361020, КБР, Прохладненский р-н, п. Янтарный, ул. Школьная, д. 9, кв. 9.

ОДУВАНЧИКОВОЕ МАСЛО НЕ ОСТАВИТ И СЛЕДА ОТ ОЖОГА

Прочитала в «ЗОЖ» № 8 за этот год статью «Солнышко лесное» про целебные свойства одуванчика, и мне

хотелось добавить свой «эсклюзивный рецепт», неоспоримо проверенный на себе, родных и знакомых. Это масло из одуванчиков, которое прекрасно залечивает ожоги. Масло быстро снимает боль и полностью закрывает раны. При ожоге 2-й степени, если есть волдырь, его вскрываю прокаленной иголкой, а затем накладываю повязку с одуванчиковым маслом. Бинты должны быть стерильны или проглажены горячим утюгом. А готовится масло очень просто.

Цветочки одуванчика я кладу в эмалированную кастрюльку, заливаю их растительным или оливковым маслом (все берется произвольно, без точных дозировок), закрываю крышкой и ставлю кастрюльку в кастрюлю с водой размером побольше. Нагреваю масло на водяной бане в течение 30 минут при слабом кипении воды. Остужаю. Затем стерильной (прокипяченной) ложкой перекладываю содержимое в простерилизованную стеклянную баночку, которую ставлю в темное место на 10 дней. После масло процеживаю и храню в темном прохладном месте (в течение 2 лет).

Представьте, что может испытывать человек, который взял в руки огромный бокал горячего чая, уселся перед телевизором, и только начал подносить бокал ко рту, как вдруг ручка у бокала отвалилась и весь чай вылился на промежность... В моей семье такое было. Спасло одуванчиковое масло — пострадавший наутро как ни в чем не бывало пошел на работу.

Знаю еще один рецепт от ожога.

На гашеной извести всегда остается водичка. Так вот, если смешать ее в равных пропорциях с растительным маслом и взболтать — получится эмульсия сероватого цвета. Водичка и масло нагреваются (по отдельности!) до кипения, остужаются, а затем смешиваются. К ожогу прикладывается повязка, смоченная в этой эмульсии.

Этот рецепт выигрывает перед первым тем, что он готовится моментально, главное, чтобы известковая водичка была под рукой. Так еще мама лечила моего братишку, начинающего сварщика, а у сварщиков ожоги бывают приличные.

Я по образованию медик. И еще раз говорю, что оба рецепта проверены на личном опыте. Сейчас мне 65. На пенсии. С «ЗОЖ» знакома еще со времен газеты «Советский спорт», с 1985 года была членом КЛБ «Колосок». По сей день веду группу женщин по лечебной гимнастике.

Адрес: Шептало А. Я., 681029, г. Комсомольск-на-Амуре, пр. Победы, д. 18, кв. 126.

ЧУДО-МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ И РАН

Хочу поделиться с вами рецептом мази от ран и порезов, которая не раз выручала нас и наших знакомых. Такой рецепт я никак не встречала, а мне его дала детский врач-онкогинеколог Пина Васильевна. Ее уже нет в живых, а рецепт я не забуду, и думаю, еще долго будет жить. Он мне помог спасти сына, когда ему было 1,5 годика, от ожога бензином до коленного маслом. В 7 лет в деревне его укусила собака, и опять выручила эта мазь: муж ее намазал на рану. Вот этот чудодейственный рецепт.

Ингредиенты: 100 г. пчелиного меда и стрептоцитовая мазь (1:1:1). Мазь получается так: первый день мазать рану 2-3 раза, второй день – утром и вечером, третий – только утром. Для полного заживления нужно 3-4 дня. Рана затягивалась, а потом уже мазь не нужна.

Адрес: Ковалевы Татьяна Евгеньевна, 308015, г. Белгород, ул. Разина, д. 10, кв. 1.

КАРТОШКА ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Дет тридцать назад на работе ошпарил ногу горячим жидким воском. В то время у меня на пасеке жили сеннокосчики, и один из них посоветовал на ошпаренную ногу прикладывать картофельный крахмал. И действительно, тогда все прошло быстро, без волдырей. Про-

раз говорю, что оба
ныте. Сейчас мне 65.
со времен газеты «Со-
а членом КЛБ «Коло-
ищии по лечебной гим-
29, г. Комсомольск-на-
126.

ЖОГОВ И РАН

цептом мази от ран и по-
ла нас и наших знакомы.
речала, а мне его дала дет-
на Васильевна. Ее уже из-
я думаю, еще долго буд-
ить сына, когда ему было 15.
подсолнечным маслом. В
собака, и опять выручила э-
анную руку. Вот этот чудотей-

ициновая и стрептоцитовая
частях (1:1:1). Мазь получа-
меняли мы ее так: первый де-
в 2-3 часа, второй день - утра-
ий - только утром. Для подж-
трех дней. Рана затягивалась.
нужна.

Евгеньевне, 308015, г. Бир-
д. 10, кв. 1.

КАРТОШКА

ЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ
на работе ошпарил ногу
время у меня на пасеке
на посоветовал из опыта
ельный край м.г. И.ж.ж.
про. без ваг.ж.ж.

шлым летом ошпарил ногу кипятком. На этот раз крах-
мала под рукой не было. Я нарезал картофель кружоч-
ками и укладывал их на обожженную кожу. На тех же
местах, где не мог уложить картофель, вскоре появи-
лись волдыри. Мазал их прополисной мазью, которую
купил в аптеке. Точное название «Мазь прополис. Го-
меопатическая» (продают в тубиках). Каждый день пе-
ревязывал новым бинтом. Волдыри лопнули без боли.
Вскоре на их месте образовалась новая кожа, и все про-
шло за 7—10 дней.

Адрес: Гладкову Ивану Михайловичу, 429320, Чува-
шия, Канашский р-н, п/о Малые Бикшихи.

САЛО – ОНО ВСЕГДА САЛО

В «ЗОЖ» № 7 за 2000 год в рубрике «Отзовитесь» было
опубликовано письмо В.А. Исаковой из Краснокамен-
ска, в котором она просит помощи для сына. В 6 лет он
попал в аварию, была раздроблена пяточная кость, от-
крытый перелом. Ему уже 23, а рана все не заживает.

Расскажу о себе. На фронте я был ранен. Разрывная
пуля попала в руку и перебила кость. Осталась откры-
тая рана. Она много лет не затягивалась. Врач говорил,
что это остеомиелит, и из-за множества осколков чис-
тить рану нельзя.

Уже после войны я учился в Новосибирске, и од-
нажды хозяйка, у которой я жил, заметила мою пе-
ребинтованную руку и спросила: «Что это?». Я расска-
зал, а она в ответ: «Это же пустяк».

Отрезала кусочек сала, приложила к ране, накрыла
его салфеткой, а сверху забинтовала. Я ходил так не-
делю, а когда повязку снял, то обнаружил, что от сала
осталась одна пленочка. Снова наложил кусочек на
рану, забинтовал. И так – несколько раз. Рана зажи-
ла. Больше меня не беспокоила.

Адрес: Бекетову Прокопию Игнатьевичу, 659560, Ал-
тайский край, Быстроистокский р-н, с. Быстроисток,
ул. Савельева, д. 40.

ЖЕЛТОК ОТ ПАНАРИЦИЯ

Хочу предложить рецепт лечения панариция из своей практики. Было это более 40 лет назад: загноилась у меня подушечка большого пальца руки. Жила я в то время в Таджикистане, растительность там скудная — в основном колючки, которыми питаются верблюды. Медпункта поблизости нет, а палец горит и дергает так, что руку вниз не опустить. И вот что посоветовали мне местные жители:

взять желток сырого яйца и быстрыми движениями «намылить» им кисти, чтобы желток не капал, а застыл на коже тонкой пленкой. Когда весь желток застынет, надо «сшелушить» его на бумагу, чуть смочить и «скатать» лепешку. Приложить ее к больному месту и забинтовать. Я сделала так на ночь. А утром из раны вышел жгутик сантиметра три. Потом палец быстро зажил.

А вот с теперешним недугом справиться не могу. У меня на лице базалиома. Прошла сеансы облучений, пробовала лечиться лазером, но ничего не помогает. Может, есть народные средства? Подскажите.

Адрес: Писаревой Таисии Михайловне, 150049, г. Ярославль, ул. Свободы, д. 87, кв. 95.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ДРЕВЕСНУЮ ЗОЛУ

Несколько дней назад мне попался в руки вестник «ЗОЖ», о котором я очень много слышала, но никогда не видела. Из одного только номера я почерпнула много нужного и полезного для себя. Также узнала о беде читательницы, которой ответила лично, как вылечить парапроктит — волосяной свищ. Теперь пишу в «ЗОЖ». Я уверена: этот рецепт поможет многим. Говорю так потому, что 25 лет назад сама оказалась свидетельницей одного случая: за три простых процедуры парапроктит был вылечен полностью. А помог в этом щелок —

...деревесной золы. В давние времена его готовили в котле, мыли этим отваром голову. Теперь об эффективности древесной золы мало кто знает. Да я и сама подзабыла. Но лет 5 назад в книге знахарских рецептов нашла способ лечения свища отваром древесной золы.

Нужно взять две пригоршни просеянной золы на 7 литров воды, кипятить полчаса, процедить или отстоять, а затем слить. Ванну из теплого щелока принимать 20–30 минут, можно просто промывать рану этим раствором. В воду выйдут мелкие нитевидные червячки – «виновники» болезни. В зависимости от тяжести состояния ванны или промывания нужно делать несколько раз, но иногда бывает достаточно 2–3 раз, чтобы рана очистилась, зарубцевалась и свищ больше не появлялся.

Адрес: Пситадзе Валентине Николаевне, 454021, г. Челябинск, ул. Чичерина, д. 2, кв. 435.

ЛЕЧИЛА ГЕМОРРОЙ, А ВЫЛЕЧИЛА ПАРАПРОКТИТ

Прочитала в «ЗОЖ» № 3 за этот год в рубрике «Отзовитесь» крик о помощи Н. Н. Алексеевой из города Райчихинска, Амурской области, которая просит поделиться опытом лечения парапроктита, и не могла не откликнуться. Хочу рассказать свою историю. Было это в августе прошлого года. Я красила пол в загородном доме. День был жаркий, окна и двери дома были открыты настежь, и сквозняк, конечно, сделал свое дело. Уже вечером я почувствовала сильные боли в области прямой кишки. Подумала: геморрой. Хотя этим недугом никогда не страдала. Идти в больницу постеснялась. К 6 часам вечера боли стали просто нестерпимы, я стала листать лечебник в поисках средства, способного мне помочь. Нашла.

Взяла 2 литра молока, 4 луковицы средней величины и 4 дольки чеснока. Лук и чеснок положила в кипящее молоко. Остудила немного полученную смесь,

чтобы не обжечься, налила в горшок и села на него, укрывшись от пояса и ниже одеялом. Грелась, пока не остыло молоко. Согласно лечебнику, нужно было греться 3 раза в день, но мне ждать было некогда, и я до 12 часов ночи грелась в 5-6 заходов, всякий раз подогревая молоко.

К ночи боли утихли, я заснула. Проснувшись, увидела, что лежу в луже крови и гноя, боли исчезли навсегда. Позже я рассказала об этом врачу, на что он ответил: «Это был не геморрой, а парапроктит, который лечится хирургически». Так что мне просто повезло, что не попала под нож. Вот такая история произошла со мной.

Адрес: Г. П., 413101, Саратовская обл., г. Энгельс-1.

ДВА РЕЦЕПТА ОТ ПОЛИПОВ

Вестник «ЗОЖ» читаю с 1992 года, но пишу в первый раз. Хочу поделиться рецептом, при помощи которого можно избавиться от полипа в носу. Таким образом я вылечила своего племянника.

Небольшой кусочек прополиса я положила в жестяную баночку, поставила на огонь, как только повалил дым, баночку с огня убрала. Племянник нюхал этот дым, очень осторожно, чтобы не обжечься, поочередно правой и левой ноздрей. Процедуру можно делать два раза в день: утром и вечером.

Племяннику хватило двух дней, чтобы избавиться от полипа в носу. Кстати, я знаю еще один простой способ — от водянки яичка:

нужно надеть тугие плавки, чтобы мошонка была вверху и прижата к телу. Походить так с недельку, и не нужно никакого хирургического вмешательства.

Адрес: Толчеевой Валентине Павловне, 715200, Кызыл-Кия, Киргизия.

Я тоже знаю рецепт лечения полипов.

На один стакан кипятка — 1 ст. ложку еловых иголок. Заварить и пить натошак за 30 минут до еды 1 раз утром по 0,5 стакана. Схема такая: 3 недели пить, 3 — отдых, 3 — пить, 3 — отдых, 3 — пить, 3 — отдых. В год

надо сделать 2 цикла. Очень важно соблюдать режим и умеренность в пище. Эффект отличный, проверено.
Адрес: Мягковой Л.В., 443052, г. Самара, ул. Железнодорожной дивизии, д. 11, кв. 49.

МАЗЬ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Хочу поделиться с читателями рецептом мази от пролежней. Этой мазью я вылечила маму (у нее был перелом бедра), а мои знакомые — свою тяжелобольную родственницу.

2 мелко нарезанные средние луковицы и 2 столовые ложки растительного масла томить в эмалированной кастрюльке на маленьком огне 20 минут. Когда лук станет золотистым, снять с огня и выбрать его шумовкой. В оставшемся масле распустить 1/4 часть церковной свечи. Получившуюся смесь слить в баночку или чашку и периодически смазывать больные участки кожи этой мазью два раза в день. Для удобства, чтобы мазь не растекалась, можно приклеить лейкопластырем тряпочку с мазью к пролежням.

Адрес: Шаляпиной Л.В., 641800, Курганская обл., г. Шадринск, ул. 4-го Уральского полка, д. 36.

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХВОЙНОЙ МАЗИ

В вестнике № 17 за 2000 год вы опубликовали мой рецепт мази из свежей хвои, которая залечивает все трещины и язвы, в частности, и прямой кишки. На эту публикацию я получила много откликов и всем ответила. В основном меня просили уточнить рецепт приготовления мази и выслать мазь.

Рецепт уточню, но мазь выслать не могу — ее получается очень мало, а делать хлопотно. Готовится она ровно 24 часа, делать мазь меньше нельзя. Я пробовала за 18 часов, но мазь не получилась твердой, как камень, а стала жидкой, как топленое сливочное масло, — ее не введешь в прямую кишку.

Что касается рецепта, то опишу его еще раз, стараясь быть более точной.

Хвою сосны (любой – кедровой, декоративной) собрать вдали от города (в 1 км от дороги) в любое время года. Купить 300 г свежего сливочного масла. Приготовить кастрюлю 0,5-1-2-3-литровую огнеупорную – типа чугунок или гусятницы, но внутри луженую. Нельзя брать алюминиевую и эмалированную кастрюлю. На дно кладем масло слоем в 1 см, затем хвоя (целая или стриженная) – тоже в 1 см; сверху масло в 1 см, потом – хвоя. И так, пока не кончится масло. Оно должно быть сверху. Закрывать крышкой и обмазать ее пресным тестом (мука на воде). Томить в духовке при средней температуре 24 часа с перерывами каждые 2 часа. То есть 2 часа духовка включена, следующие 2 – выключена. И так – сутки.

Вытащить кастрюлю, убрать сгоревшее тесто, убрать хвою (она будет черной – так и должно быть). Масло процедить в баночку, остудить; оно будет белотного цвета. Когда застынет, затвердеет, как камень. Применять на ночь: кусочек мази – 1 см³ – ввести в прямую кишку.

Масло сразу снимет боль и подлечит не только кишечник, но и соседние органы: половые, мочевой пузырь, простату, яичники. Если болезнь запущена – применять долго; можно с перерывом: месяц лечиться, неделя – перерыв и снова повторить. Эта мазь лечит и трещины на руках, пятках, геморрой, герпес, экзему. Можно применять 2 раза в день. Трещины мазать несколько раз. Вреда от этой мази нет и противопоказаний – тоже. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Чубенко Любови Алексеевне, 692330, Приморский край, г.Арсеньев, ул. Жуковского, д. 23, кв.11.

РАНЫ ЧИСТИТ СОЛИДОЛ

Хочу рассказать, как моя мама в войну спасла моего 7-летнего брата от ран, которые он получил в результате взрыва гранаты. На ногах ему повырывало все мягкие ткани. Много осколков у него и до сих пор сидят в суставах. Сейчас брату 65. Так вот, мама его вылечила солидолом. Накладывала на тряпочки солидол и прибинтовывала. Раз в день меняла повязки. И где-то неде-

ли за две раны затянулись. А я теперь, где какой нарыв, накладываю на него несколько дней солидол, а за ним — лист алоэ. Раны быстро заживают. Солидол хорошо вытягивает наружу всю грязь.

Адрес: Резанцевой Надежде Тимофеевне, 357015, с. Балахоновское, Ставропольский край, Кочубеевский р-н, ул. Свободы, 92.

И СНОВА О СОЛИДОЛЕ

В «ЗОЖ» № 18 за 2000 год вы опубликовали письмо Нины Павловны Раутпу из Красноярска «О волшебных свойствах еловой смолы». Нина Павловна писала, как она собирала смолу, готовила мазь, и сообщила также, что после публикации ее завалили просьбами выслать смолу. Мне хотелось бы сказать, что еловая смола — это, конечно, очень хорошая вещь, но не у каждого она есть. Пересылка же стоит денег. Между тем еловую смолу можно заменить другим, не менее эффективным средством, которое всем доступно. Это солидол, которым смазывают трактора. Черный солидол вроде бы совсем не похож на лечебную мазь. Но не смущайтесь, возьмите его, приложите к ране и забинтуйте. Результата долго ждать не придется: за сутки солидол снимет опухоль, красноту и уменьшит боль.

Этим средством теперь пользуется и наша семья, и знакомые.

Моей подруге удалили зуб, у нее опухло все лицо. Она места себе не находила, а впереди выходные — в больницу ехать смысла не было.

Подруга приложила к больному месту солидол, к утру боль утихла, а через двое суток спала и опухоль.

Как-то часа в два ночи муж проснулся от того, что у него сильно заболел большой палец на ноге. Я приложила к нему солидол, и к утру боль прошла. Что это было, почему палец покраснел и заболел — не знаем до сих пор.

Мы живем в деревне. На лето приехал к нам в гости

племянник. Вдвоем с мужем поехали на сенокос. Там случилась беда: косой племяннику отрезало два пальца по первым суставам. Мы отвезли его в больницу, там сделали все, что полагается, и зашили раны. Однако они начали гноиться.

Я уговорила его приложить к ранам солидол. Забинтовала ему пальцы, а на следующий день, в обед, сняла бинт. Смотрим и диву даемся — настолько стало лучше.

Адрес: Глинке Екатерине Ивановне. 461175, Оренбургская обл., Ташлинский район, село Раннее.

ПОРАНИЛСЯ? НЕ СТРАШНО!

Дарю вам рецепт состава, прекрасно залечивающего любые рваные, колотые, резаные, гноящиеся и долго не заживающие раны.

Надо развести в 160 г кипятка 40 г ихтиоловой мази и смешать с 200 г камфарного масла. Перед употреблением тщательно взбалтывать, а употреблять так: орошать рану из шприца (иглу снять) три раза в день. После каждой процедуры расслабиться, закрыть глаза и мысленно представить, как края раны сближаются и все заживает.

Адрес: Вечер Галине Григорьевне, 457202, Челябинская обл., Варненский р-н, с.Алтырка.

СИРЕНЬ И РАНЫ ОЧИСТИТ...

Однажды, когда я был совсем маленький (а время было военное, тяжелое), у меня на обеих ногах от стоп до колен появились ранки размером примерно от 5 до 10 мм. Кожица с них все время сдиралась, а под ней были гнойнички. Моя бабушка говорила, «ноги гниют». Что это была за болезнь, я не знаю, но помогла мне обыкновенная сирень.

Бабушка нарвала листьев сирени, промыла их, обрывала на 1/3 хвостики, обложила каждую ногу листьями и забинтовала. Через два дня листья поменяла.

Так лечила меня, пока ноги полностью не очистились. Помнится, потребовалось 3-4 смены повязок.

Помню еще, что она меня не выпускала из комнаты. «Ходи, — говорила, — в одних трусах, пока все не пройдет!» Долго потом еще ноги мои пестрели от шрамов, но в итоге рассосались и они. А в прошлом году, когда искал червей для рыбалки, я уколол палец. Дня через три не мог даже нанизать червяка на крючок — палец распух и стал нарываться. Сначала пробовал промывать его марганцовкой — не помогло. Ехать к врачу не хотелось. И вспомнил свою бабушку, царство ей небесное. Сорвал лист сирени и обмотал палец, через два дня поменял листик. Еще через два дня снова поменял повязку, боли уже почти не было, опухоль спала, кожа стала чистой, а вся грязь собралась на кончике пальца, где образовался гнойник величиной с арбузное семечко. Через несколько дней я забыл о пальце.

Адрес: Ягодзинскому Владимиру Ильичу, 352721, Краснодарский край, Тимашевский р-н, ст. Медведковская, ул. Фадеева, д. 173.

ВЫРУЧИЛ СКИПИДАР

С вестником «ЗОЖ» впервые познакомилась с 12-го номера 2000 года и потом до конца года покупала газету в киоске. На 2001 год подписалась.

Мне хочется поделиться опытом применения скипидарной мази на себе и своих близких. Она выручала нас уже три раза.

Как-то в один год, лет сорок тому назад, было засушливое лето. Я окучивала картошку, земля была очень сухая, твердая. На руке, выше кисти, образовалась большая опухоль. Я, по совету соседки, делала компресс со скипидарной мазью на руку 3 раза, и опухоль быстро рассосалась.

Когда моему сыну был один годик, за ушком у него

образовался нарыв. Я сделала теплый компресс со скипидарной мазью, и все прошло.

Когда ему было 4 годика и ходил он в садик, заболел «свинкой». Я разогрела скипидарную мазь на водяной бане, намазала железки, приложила компрессную бумагу и завязала теплым шарфом. К утру все прошло.

Адрес: Угримовой Любви Тимофеевне, 446346, Самарская обл., с. Хрящевка, ул. Куйбышева, 88.

ГВОЗДИКА НА «ТРОЙНОМ» – НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАН И УШИБОВ

У нас в семье уже давно в ходу надежное средство от ран, ушибов, синяков и ссадин — настойка гвоздики на тройном одеколоне. А решила написать про нее в связи с одной историей, которая не так давно произошла со мной. Прочитала в «ЗОЖ» № 3 за 2001 год заметку «Икота Ваську спасла, и свою ногу», и захотелось рассказать, как я свою руку спасла. При помощи вышеуказанной настойки.

В разгар «охоты на невест» мой кот всю ночь не давал спать, выводил рулады под дверью соседской кошки. Терпению моему пришел конец, когда к его серенадам присоединился еще один «голос». Мой Мурчик уже не с песнями, а с воплями сцепился с Васькой из квартиры напротив. Я вышла на площадку, чтобы разогнать котов. Васька убежал на другой этаж, а мой любимец ну ни в какую не хотел уходить. Уж не знаю, как получилось, но я махнула левой рукой в его сторону, и Мурчик буквально повис у меня на руке, впившись в нее зубами. Конечно, я с ним разобралась «по-свойски», а на руку особенно не обратила внимания. Как оказалось, зря. Один из зубов, очевидно, клык, оставил глубокий след. Через несколько часов моя рука опухла. Я вспомнила, что где-то дома оставался пузырек тройного одеколona с гвоздикой. Нашла флакон, смочила ватку настойкой и 1,5 или 2 часа держала ее на руке, постоянно смачивая. К вечеру опухоль начала понемногу спадать, а че-

Через день от нее не осталось и следа, все ранки затянулись, покрылись корочками, через несколько дней только пятнышки напоминали о происшествии с котом. Правда, самый глубокий укус от клыка остался внутри, как горошина. Я смазываю его йодом и гепариновой мазью и думаю, что постепенно пройдет.

Как я готовлю настойку. На флакон тройного одеколona достаточно гвоздики 1/5 объема флакона (той, которую используют как пряность в кулинарии). 10–15 дней – и настойка готова. «Зонтики» можно не выбрасывать из пузырька, мне кажется, настой еще больше набирает силу.

Кстати, если несколько раз смазать ушиб сразу после удара или подержать смоченную вату на ушибленном месте некоторое время, то не останется и синяков. Вот такая она, гвоздичка!

Адрес: Евдокимовой Ольге Алексеевне, 353490, г. Геленджик, Дивноморское, а/я 102.

ПРО ПОДОРОЖНИК И «НАСТОЙКУ МОЛОДОСТИ»

Два года выписываю «ЗОЖ», читаю, перечитываю и каждый раз все больше удивляюсь силе духа русского человека. Я преклоняюсь перед людьми, которые сражаются с тяжкими недугами, не отступают и не теряют надежду на исцеление. В свою очередь, хочу внести маленький вклад и поделиться опытом лечения трофической язвы на голени. Болела моя мама, к тому же у нее был сахарный диабет. Спас обыкновенный подорожник. Это чудо природы поможет многим. Лечение очень простое:

вымыть кипяченой водой свежий лист подорожника, обтереть чистой, проглаженной горячим утюгом хлопчатобумажной тряпочкой, взять другую тряпочку и помять его в ней хорошенько. Потом наложить через стерильный бинт подорожник на рану и плотно забинтовать. Менять повязки следует один раз в день, промывая перед этим рану раствором марганцовки. После процедуры необходимо дать ране немного «по-

дышать», хотя бы час. Мама, например, выходила на улицу (было лето) и подставляла рану под лучи солнца, от пяти минут в первые дни и до 15 в дальнейшем. Рана стала постепенно заживать.

Напоследок хочу подарить читательницам вестника рецепт молодости. Это настойка, известная на Руси с незапамятных времен, которая всего за месяц может превратить вас в красавицу. Волшебное снадобье обновляет кровь и делает грудь упругой. Я испытала его действие на себе, и результат был совершенно неожиданный! Взять по стакану сока морковного, свекольного и черной редьки, стакан меда и 1 литр водки. Все перемешать и настаивать две недели в плотно закрытой стеклянной посуде. Принимать по 30 г три раза в день до еды. Если готовить настойку по всем правилам, то нужно на две недели зарыть бутылочку в землю.

Адрес: Корсуновой Галине Петровне, 352931, Краснодарский кр., г. Армавир, пр-д Калинина, д. 38/13.

ФИБРОЛИПОМЫ КАК НЕ БЫВАЛО

В начале июля 2000 года случайно обнаружила подвижную плотную опухоль на спине под лопаткой размером с ладонь. Хирург поставила диагноз: фибролипома (то есть жировик в мышечной ткани спины). Лечение только оперативное, и чем быстрее, тем лучше. Назначила сдачу ряда анализов, предшествующих направлению в больницу. Я решила не терять времени и в этот же день стала пить чистотел, эхинацею (сильный иммуностимулятор), душицу (успокаивает, лечит депрессию), стала по утрам обливаться холодной водой (2 ведра на голову). Питание обычное: больше овощей, фруктов; мяса, молока, животных жиров — мало. Физическую работу с себя не снимала (дача, домашние хлопоты). Одновременно поставила 3-литровую банку кваса по Болотову — чистотел на молочной сыворотке для брожения, так как на это уйдет не менее 10 дней. Несколько раз про себя на сон грядущий читала настрой:

«Мои мышцы совершенно здоровы и чисты, как в молодости, меня ничто не беспокоит». Знаю, что лечить надо не болезнь, а причину. Подумала: удалят мне опухоль, а она через некоторое время вырастет в другом месте. Поэтому я решила для себя месяца два лечиться самостоятельно, а если не поможет, идти на операцию. Мои действия увенчались быстрым успехом, чего я совсем не ожидала. Уже через неделю опухоль уменьшилась, через две недели превратилась в тонкую жилочку, а через 3 недели я ее просто не обнаружила.

Может быть, я не решилась бы поделиться опытом лечения чистотелом жировиков, посчитав свое излечение какой-то случайностью, если бы не аналогичная история с моим мужем 3 года назад. Его стал сильно беспокоить кишечник. Я приготовила чистотел на сыворотке, и примерно через неделю после окончания приема он обнаружил, что жировик на голове, который был размером примерно 4 см в диаметре и 2 см высоты, сократился до горошины. Кишечник тоже более-менее успокоился.

Чистотел рвала у дома, подальше от машин, полоскала под струей воды, резала все части растения, заполняла 1/3 пол-литровой банки, заливала крутым кипятком, настаивала 2 часа, пила по 0,5 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Пила 10 дней. К этому времени поспел настой чистотела на сыворотке: на 3-литровую банку молочной сыворотки 1-1,5 стакана сухой или свежей травы чистотела — поместить в мешочек и утопить на дно грузилом, закрыть марлей, поставить под стол на 10-14 дней, затем процедить, поместить в холодильник; пить по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Правильно пишут о чистотеле, что он лечит 250 болезней; еще со времен Гиппократ и сам ищет и лечит в организме болезни, которые, может быть, еще и не проявились. Одним словом, чистотел в моем случае сработал отлично.

Адрес: Шундулиди Галине Александровне, 350042, г. Краснодар, ул. Юннатов, д. 14, кв. 51.

Расскажу, как я в детстве вылечила фурункул. Когда мне было 12 лет, мы на школьном участке выращивали капусту и каждое утро поливали ее водой из речки. Я простудилась. На запястье появился «красавец» фурункул. Руку нельзя было ни опустить вниз, ни поднять вверх — так сильно болела. Наша соседка тетя Валя, царство ей небесное, подсказала мне, что делать.

Репчатый лук натереть на мелкой терке, затем хорошо смешать с мякишем ржаного хлеба и добавить свиной нутряной жир. Все тщательно перемешать и прикладывать к болячке. Поверьте, я не успевала прикладывать эту мазь — гной просто вытекал ручьем. Когда ранка полностью очистилась, корень фурункула мне вытащили прокаленным пинцетом, а после приложили чистый подорожник.

Адрес: Скидченко Людмиле Тимофеевне, 309850 Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Республиканская, д. 4.

БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТОЧКИ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Я была свидетельницей положительного эффекта от одного очень простого рецепта. Я лежала в больнице в хирургическом отделении. В нашу палату положили молодую девушку с фурункулом на лице. Врач посмотрел и сказал, что утром вскроет фурункул. В палате лежала пожилая женщина. Она сказала: «Доченька, не давай резать свое лицо. Сходи в лесок, что рядом с больницей, набери березовых листьев. Я потом скажу, что делать». Девушка принесла полный халат разных сухих листьев — была зима, но свежие, естественно, были бы лучше. Мы все вместе выбирали березовые. Потом по совету бабушки запарили на 1 минуту кипятком, чтобы они размягчились. Надо всего-то 6—7 штук. Намылили листочки хозяйственным мылом, наложили на фурункул, привязали бинтом. Уже через 2 часа из-под листьев потек гной. Через несколько дней осталось малозаметное пятнышко.

Лидия Яковлевна, Приморский край.

МОЛОДОЙ ДОКТОР ПРОПИСАЛ РЕЦЕПТ СВОЕЙ БАБУШКИ

Посылаю вам рецепт лечения пяточной шпоры и шишек возле большого пальца ноги. Его мне дал молодой врач лет 15 назад. Он сказал: «Больничный лист по этому поводу я выписать не могу, не положено. Но моя бабушка лечилась от этих неприятностей так:...» Я взяла на вооружение совет его бабушки, вылечилась сама и много женщин на работе вылечила. Рецепт очень простой и недорогой.

3-4 горсти морской соли (можно и поваренной, если капнуть в нее несколько капель йода) развести в 4-5 литрах очень горячей воды. Налить раствор в ведро и парить ноги минут 10, затем вытереть насухо полотенцем, надеть носки (х/б, потолще, хорошо – махровые), влить в тазик немного медицинской желчи и встать в нее прямо в носках, хорошо намочить места, где болит (я замачивала до щиколоток), затем на мокрые носки надеть целлофановый мешок, а сверху – шерстяные носки и лечь спать. Утром ноги помойте и идите на работу. Если не работаете – можно ходить с таким компрессом сутки. Повторите 10 раз.

Адрес: Коноваловой Валентине Петровне, 628408, г. Сургут, Тюменская обл.

ПОДАГРУ ВЫЛЕЧИТ ЩАВЕЛЬ

В вестнике «ЗОЖ» № 19 за октябрь 2000 г. в рубрике «Домашний доктор» Н. П. Пшеничникова, автор заметки «Слюна лечит косточки», пишет о том, что больную косточку у большого пальца стопы можно лечить слюной, втирая ее в косточку. Но в то же время говорит, что боль утихает лишь на время. Если Пшеничникова имеет в виду подагру, то эту болезнь нужно лечить, а не заглушать боль. Лечится же она сырым щавелем, который нужно жевать каждый день. Я лечила свои косточки таким образом — когда растет щавель, рвала его и жевала, жевала...

Щавель содержит щавелевую кислоту, которая растворяет соли. Его не надо варить.

То, что я пишу, не ново. Я, повторяю, сама применяла сырой щавель против подагры. В самом начале лечения больные косточки начинают чесаться и немного побаливать, а потом боль проходит, наступает облегчение, соли рассасываются, болезнь отступает. Из щавелевая кислота содержится и в других продуктах, например, в помидорах, которые, кстати, тоже желательно подвергать нагреву и варке. Всем зожевцам желаю здоровья.

Адрес: Рязановой В.В., 123363, Москва, Химкинский б-р, 19-2-150.

НАСТОЙКА ИЗ ОДУВАНЧИКОВ НЕ ВЫЛЕЧИТ, НО СНИМЕТ БОЛЬ

Весной зацветут одуванчики. Тогда и придет время заготовки моего лекарства, которое снимает боль на косточке большого пальца ноги. Для того, чтобы приготовить лекарство, вам понадобится стеклянная бутылка (лучше темная), ножницы и 40-градусная водка или разведенный спирт. Заготавливать лекарство нужно начинать, когда одуванчик отцветет и станет белым шариком. Итак.

В правую руку берем ножницы, а левой держим одуванчик за головку (ножку руками не трогать). Срезаем ножку у земли и опускаем ее в горлышко бутылки, головку срезаем и выбрасываем. Таким образом заполняем всю бутылку, периодически встряхивая, чтобы уплотнить. Потом заливаем водкой или спиртом (что есть), чтобы все ножки были покрыты. Настаивать две недели в темном месте. Намазывать (но не втирать!) настойку на больные косточки утром и вечером до исчезновения болей. Если боли вернутся — смазывать снова. Храните настой в темном месте.

Адрес: Рудометовой Надежде Николаевне, 618100, Пермская обл., г. Оханск, ул. Волкова, д. 25, кв. 2.

ПРО КОСТОЧКИ НА НОГАХ И ЛЯМБЛИОЗ

Мне 52 года. Давно активная читательница вестника и его восторженная поклонница. Несколько лет назад стала собирать из всевозможных источников народные рецепты и методы лечения различных заболеваний, отдавая предпочтение тем, про которые можно сказать, что все гениальное — просто.

Теперь и сама лечусь, и детей лечу, и мужа, и родственников, и друзей, и знакомых, используя и рекомендуя очень простые, доступные каждому и, главное, дешевые средства.

Хочу рассказать, как я избавилась от «косточек» возле больших пальцев ног. Ведь эта беда рано или поздно достаёт около 70 — 80 процентов людей. Свой «косточки» я «носила» около 10 лет. Кто их имеет, тот знает, что это такое. Обувь хорошую не наденешь; ночью, пока ноги не пристроишь поудобнее, не уснешь: огнем горят, ну и прочие «прелести». Я всерьез подумывала об операции, пока не встретила знакомую хирурга-травматолога. Она уже на пенсии. И когда я увидела ее деформированные ступни (дело было летом), то очень удивилась, что у врача-хирурга (!) могут быть такие ужасные наросты. Спросила: «Почему же вы не сделали операцию?» Она ответила: «Операция болезненная, а толку мало. Пока рана заживает, «косточки» снова начинают расти».

Тогда я задалась целью любыми средствами самой избавиться от этих проклятых «гуль», нашла в вестнике «ЗОЖ» несколько рецептов, составила для себя методику и приступила...

Первым делом я в подходящей баночке залила уксусной эссенцией свежее куриное яйцо, купленное у бабушки на рынке, и оставила его на 7 дней. А эти 7 дней я прикладывала к «косточкам» «компресс»: мелко толкла две таблетки аспирина, быстро смешивала с ампулкой 5%-ого йода. Смесь брала на ватку, при-

кладывала к «косточкам», сверху полиэтилен, затем кусочек ткани, перебинтовывала, надевала носки и ложилась спать. Ноги, естественно, хорошо парила в горячей воде перед этой процедурой. Утром все снимала и обильно смачивала косточки «голодной» слюной – тоже вычитала об этом в «ЗОЖ».

Через 7 дней скорлупа размягчилась. Я выложила яйцо на тарелку, растолкла его деревянной толкушкой, пленку выбросила и снова положила в баночку с эссенцией, закрыла крышкой, хорошо взболтала и приступила ко второму этапу. Вечером перед сном парила ступни, сушила, палочкой, обмотанной марлей или ватой, смазывала полученной смесью «косточки», захватывая и область вокруг нее. Сушила, не вытирая и ничем не забинтовывая. На следующий вечер смесь не пользовалась, а мазала чистым йодом. Утром опять все смывала «голодной» слюной.

Хочу предупредить тех, кто будет пользоваться этим методом: возможен небольшой ожог кожи от йода, но это не больно. Я самозабвенно продолжала «лечиться» до тех пор, пока муж мне не сказал: «Слушай, а «косточки»-то у тебя уже почти не видно, неужели ты не замечаешь?» «Косточки» действительно исчезли, но кожа на этом месте за долгие годы настолько огрубела, что стала напоминать «слоновью», словом, образовалась толстенная мозоль. Начался третий этап «борьбы» – за красивую ножку. Вечером, когда садилась смотреть телевизор, ставила перед собой таз с горячей мыльной водой, парила ступни, терла их пемзой – «мозоль» и те места, где кожу обжог йод. Затем окунала руки в теплый мед и делала массаж ступней, с силой отрывая пальцы от кожи. Мед потом смывала горячей водой и сильно разминала те места, где были «косточки». Я, конечно, не могу сказать, что моя нога приобрела тот вид, который у нее был в 20 – 30 лет, но «косточек» нет.

Адрес: Х.С.А. Приморский край.

«ЗОЖ»: Автор этого письма просила не указывать свой адрес и фамилию, но в редакции, разумеется, есть все координаты.

Готовятся к выходу в свет в серии
«Библиотечка «ЗОЖ» в 2004 году:

- «Простые советы доктора Любимовой»
- Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник» (часть 2)
- Борис Болотов «Здоровье человека
в здоровом мире»
- «Ваши письма самое дорогое, что у нас есть» (часть 2)
- «Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 2)
- «Беседы с профессором Иванченко» (часть 2)
- «Вечера с Кларой Дорониной» (часть 3)
- «И» пишем в рубрику «Домашний доктор» (часть 9)

Подписка на наши издания в почтовых отделениях
России на 2004 год идет в двух агентствах:
АПР (агентство подписки и розницы)
по старым индексам:

- «Здоровый Образ Жизни»

Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153.

- «Предупреждение». Индекс 26062.

- «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ».

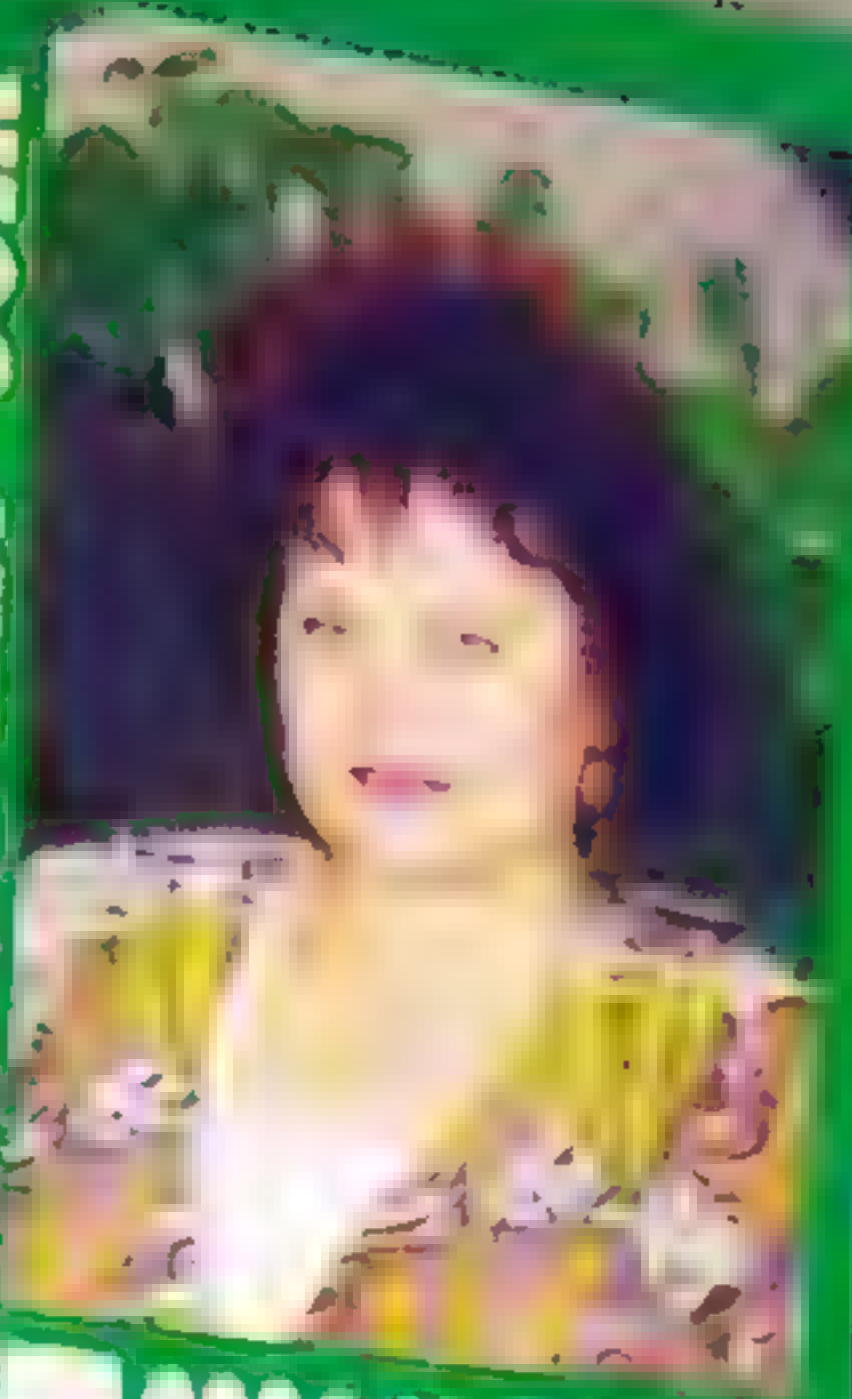
Индекс 41777.

МАП (межрегиональное агентство подписки)

с новыми индексами соответственно:

99607, 99608, 99609.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



Простые советы
доктора Любимовой

2004 №2/20/

ПЛЮС

ЭКОЛОГИЯ
ЗДОРОВЬЯ
ПРЕЖДЕ
ВРЕМЕНИ
ЖУРНАЛ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Простые советы доктора ЛЮБИМОВОЙ

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным кол-
лективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Верстальщик Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписка на издание в почтовых отделениях

идет в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) – индекс **41777**;

МАП (межрегиональное агентство подписки) – индекс **99609**

Подписано в печать 25.03.2004 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 275 000 экз. Цена свободная. Заказ № 872.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел распространения: (095) 540-11-82. Отдел подписки: (095) 261-62-93.
Редакция и отдел писем: (095) 215-39-26, 917-24-91 (факс).
E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора 4

ЧАСТЬ I.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДОКТОРА ЛЮБИМОВОЙ 8

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К УРОЛОГУ 8

ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ – АЛЛЕРГИЯ 12

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ – БРОНХИТ,
КОТОРЫЙ ЛЕЧИТСЯ ТРУДНО И ДОЛГО 19

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ С.
НЕ ТЕРЯЙТЕ ОПТИМИЗМА! 23

ЕСЛИ У ВАС ГРЫЖА ПИЩЕВОДА 27

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ДИАБЕТЕ 30

ДИСБАКТЕРИОЗ:
ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ 34

В НЕКОТОРОМ РОДЕ ИНТИМНАЯ ТЕМА 38

И ЕЩЕ О КАНДИДЕ 42

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТСЯ ТОЛЬКО КОМПЛЕКСНО 45

ТЕПЛЕЕТ ДУША – ЗДОРОВЕЕТ ТЕЛО 54

ПОДАГРА –
«ПРИЯТЕЛЬНИЦА» НА ВСЮ ЖИЗНЬ 58

РЕШАЕМ ЩИТОВИДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ 63

ЧАСТЬ II.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ 66

ИНОГДА Я ПРОПИСЫВАЮ ПОЙТИ В ЦЕРКОВЬ
(Очищение печени и желчного пузыря; остеохондроз;
шпоры пяточные, отклонения в давлении;
варикозное расширение вен, болезни суставов;
повышенная возбудимость; простудные заболевания;
сухая экзема, дерматит; мастопатия) 66

ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЙ

(Атеросклероз, стенокардия, сердцебиение;

рассеянный склероз) 76

ЛЮБВИ, ЗДОРОВЬЯ И СВЕТА НА ВАШЕМ ПУТИ!

(Очищение при аллергии, ожирении и атеросклерозе;

менструальный синдром; ларингит вирусный;

эндометриоз; дисбактериоз и кандидоз;

депрессия) 79

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

(Неврологические заболевания, авитаминоз,

ИБС, пиелонефрит, бронхо-легочные заболевания,

фиброма и миома, колит, энтероколит, дизентерия,

бронхиальная астма, опухоли) 86

ЕСЛИ УСТАЮТ НОГИ...

(Тромбофлебит, экзема хроническая,

фурункулез, фиброаденома молочной железы) 90

ПУСТЬ БУДЕТ ПОСЛАН МНЕ ПОКОЙ ДУШЕВНЫЙ

(Панкреатит, целлюлит, бессонница) 95

ГЛАВНОЕ – ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

(Очищение печени; очищение поджелудочной железы;

укрепление сердечной мышцы, болезни сердца,

атеросклероз; колиты; менструальные синдромы;

судороги; простудные заболевания) 102

НОВАЯ ВСТРЕЧА С ДОКТОРОМ ЛЮБИМОВОЙ

(Болезни почек; красная волчанка;

ответы на вопросы по очистке

печени и кишечника) 111

О ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЕ И ИММУНИТЕТЕ 118

ВЕРЬТЕ В СЕБЯ – У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

(Профилактика рака, почечная гипертензия,

кардионевроз, носовые кровотечения, ангина,

воспитание во сне) 122

«АКОНИТ-ГОМЕОМЕД» – ваше здоровье

(На правах рекламы) 128

ОТ РЕДАКТОРА

Вы держите в руках очередной выпуск «Библиотечки «ЗОЖ». Его тема — «Простые советы доктора Любимовой». И если верить, что все в этой жизни не случайно, то нет никаких сомнений, что союз Натальи Владимировны с вестником «ЗОЖ», зародившийся в 2000 году, был неизбежен. Действительно, даже фамилия Натальи Владимировны соответствует ее предназначению: любить людей — значит жалеть, жалеть — значит лечить, исцелять.

Доктор Любимова — опытный и разносторонне-образованный врач. Ее советы исходят из практики, вот почему они просты и конкретны. Помимо основных тем — аденома, гепатит, диабет, дисбактериоз, псориаз, подагра, заболевания щитовидной железы — и некоторых других, вы найдете ответы на вопросы читателей. В этих ответах речь идет о многих других заболеваниях, перечисленных в начале каждой главы, и для удобства вынесенных в оглавление, по типу того, как мы делаем это в «Домашнем докторе». Ответы, кстати, помогут снять вопросы, если таковые возникнут у вас при чтении основных глав. Поэтому, если вы чего-то не поняли, не торопитесь писать нам или звонить в Моршанск Наталье Владимировне — просмотрите внимательно вторую часть.

Теперь по поводу ближайшего будущего. Следующий, 3-й номер «Предупреждения Плюс» будет посвящен методикам Бориса Болотова. У нас тут просто гора писем с вопросами к Борису Васильевичу, ответить на которые в вестнике «ЗОЖ» ну нету никакой возможности. Все эти материалы специально подготовлены для нас Борисом Васильевичем и вашим покорным слугой в результате многочисленных поездок в Киев и длительных встреч с ним. Так что, не пропустите.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

ЗОЖ
терес н
ли зани
дар?
ЛЮ
Прадед
ском с
любови
была си
помощ
лительс
романь
справоч
ния на
я узнав
сбылас
году по
почечно
Ланке е
дицины
право р
ла как в
дицион
необход
использ
древнек
и психот
исцелен
нически

* * *

ЗОЖ»: Наталья Владимировна, удовлетворите интерес наших читателей, расскажите о себе. Почему стали заниматься целительством, как открыли в себе этот дар?

ЛЮБИМОВА: Я родилась в христианской семье. Прадед был священнослужителем в нашем Моршанском соборе. Набожная бабушка передала мне свою любовь к вере и траволечению. Между прочим, она была сильная целительница. К ней вся деревня шла за помощью. Словом, тяга к медицине, к народному целительству у меня с детства. Девочки в 15 лет читают романы, а я изучала медицинскую энциклопедию, справочники практического врача. Постепенно знания накапливались, но, думаю, все наиболее ценное я узнавала от бабушки. Моя мечта в конце концов сбылась. Я защитила докторскую диссертацию в 1995 году по альтернативной медицине. Тема работы — почечнокаменная болезнь. В городе Коломбо в Шри-Ланке есть Всемирный институт альтернативной медицины при ООН. Там я получила документ, дающий право работать в любой стране мира. Знания получила как в области альтернативной медицины, так и традиционной. Но чтобы правильно назначить терапию, необходимо докопаться до первопричины. Методы использую самые разные. Это и цигун-терапия — древнекитайская методика, и траволечение, и гипноз, и психотерапия, и сила мысли. Все это и дает чудеса исцеления. Результаты лечения подтверждены в клинических условиях — до и после лечения проводилось

компьютерное исследование. Ко мне как к врачу-биоэнерготерапевту обращаются подчас и коллеги, приводят пациентов. Я диагностирую больного. Нахожу причину заболевания и индивидуально подбираю лечебные препараты.

Бывают пациенты, которые нуждаются в духовном лечении. Это не означает, что человек болеет якобы за какие-то грехи. Просто есть люди, которые обладают способностью притягивать к себе биоэнергетические «сорняки». Обычно это добрые, открытые люди. Вот и набирают отрицательную энергию от тех, кто неправильно живет, завидует, желает зла ближнему.

«ЗОЖ»: Именно поэтому вы рекомендуете некоторым больным ставить свечку за спасение их врагов. Чтобы утихомирились?

ЛЮБИМОВА: Да, конечно. Я и сама хожу в храм — по зову души. Свечи ставлю обычно к Распятию. Концентрируюсь на этой свече. Недобрым людям желаю только здоровья. И все плохое отступает. Не только от меня, но и от моих детей. Свеча — это символ добра, чистоты, уничтожения всего негативного. Целебность веры и молитвы признана. Духовная вера помогает преодолеть болезнь, дает чувство надежды. Отогревается душа — выздоравливает и тело. Ко мне приходят люди разных верований — и православные, и мусульмане, приезжают лечиться даже из дальних стран — Португалии, Испании. И всем я советую одно: прощать обиды, любить людей, возвышаться духовно. Каждое утро я мысленно повторяю себе: сегодня я несу людям только любовь, добро и здоровье. И этот настрой со мной на целый день.

«ЗОЖ»: Коль уж речь зашла о духовных методах, посоветуйте, что делать тем, кто отчаялся, живет без надежды на лучшее.

ЛЮБИМОВА: Психологические проблемы требуют индивидуального подхода. Нельзя дать совет на все случаи жизни. Однако людям, пережившим тяжелую ситуацию, которая мешает думать о будущем, идти вперед, могу посоветовать следующее. Начертите на листе бумаги символически негативную программу в виде спирали и «закройте» ее, поставив на ней крест. На другом листе нарисуйте свой прорыв в будущее — спираль, уходящую в бесконечность. Оба рисунка на ночь положите под подушку, а утром сожгите. «Зацикливание» на прошлом прервется, и начнется новый жизненный этап.

А еще возьмите за правило следующее: вернувшись с работы, обязательно сбросьте груз накопившихся забот. Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя ребенком, играющим в летнем саду. После того, как вы полностью «ушли» в далекое детство, погрузились в состояние эмоциональной легкости, послушайте мысленно плеск моря и шелест волн. Удерживайте этот образ, сколько сможете. Подобные зрительные и слуховые ассоциации помогают снять внутреннее напряжение, головную боль, наладить сон.

«ЗОЖ»: Надеюсь, ваши советы принесут людям душевное облегчение. Но перейдем к делам земным — к болезням телесным.

ЧАСТЬ I.

Простые советы доктора Любимовой

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К УРОЛОГУ

Итак, аденома предстательной железы, или доброкачественная гипертрофия предстательной железы, — это доброкачественное опухолевидное разрастание. Аденома главным образом наблюдается у мужчин старше 50 лет.

Частота заболевания увеличивается с возрастом. При разрастании предстательной железы происходит сдавление нижнего отдела мочевого пузыря и верхней части мочеиспускательного канала. Таким образом создается препятствие для оттока мочи из пузыря. При аденоме больших размеров мочеиспускательный канал перекрывается полностью. В этих случаях необходима срочная операция, чтобы обеспечить беспрепятственный отток мочи из пузыря.

Многих интересует вопрос: может ли аденома простаты перерасти в злокачественную опухоль? Как правило, наличие аденомы не говорит о повышенной вероятности рака. В отличие от рака, растущего в разные стороны и захватывающего окружающие ткани, при аденоме разрастаются внутренние части железы. Многие мужчины даже не знают, что у них аденома, пока увеличившаяся железа не начинает сдавливать уретру, препятствуя мочеиспусканию.

Основные симптомы:

- слабая струя мочи;
 - затруднено начало мочеиспускания;
 - прерывистость струи;
 - ощущение неполного опорожнения пузыря.
- Это симптомы затруднения.

Симптомы раздражения:

- частое мочеиспускание;
- острая потребность в мочеиспускании;
- частое прерывание ночного сна для мочеиспускания;
- бывает и острое недержание мочи.

К сожалению, многие мужчины предпочитают страдать от неудобств, которые им причиняет это заболевание, чем обратиться за помощью к специалистам. Однако наступает момент, когда симптомы становятся просто невозможно игнорировать и необходимо начать лечение.

Существует медикаментозная терапия аденомы. Лекарства, применяемые при лечении аденомы простаты, действуют в двух направлениях — одни заставляют железу уменьшаться, влияя на гормональные процессы. Другие не позволяют мышечной ткани сжиматься вокруг уретры.

В последнее время появились новые средства. Так, израильские ученые разработали препарат для консервативного лечения аденомы простаты. Это — ПРОСТАКАЛ. Он изготовлен из цветка кактуса опунция, биоактивные вещества которого подавляют рост клеток предстательной железы, не влияя при этом на гормональный фон. В состав лекарства также входит цинк, который необходим для нормального функционирования мужской половой системы.

Другое новшество — американский ПРОСТАТИН. В нем содержатся экстракт плодов американской пальмы (сереиноа, сереноа), коры африканского дерева пиджеу-

ма, семян тыквы и набор витаминов и микроэлементов. При приеме этого препарата исчезают боли и расстройство мочеиспускания, нормализуется обмен в предстательной железе. Как следствие, улучшается потенция. Но все же, прежде чем решиться принимать эти препараты, обязательно проконсультируйтесь с урологом.

Мы рассмотрели несколько средств традиционного лечения аденомы предстательной железы, но наша с вами задача не забывать и об альтернативных методах.

Фитотерапия может быть как вспомогательным средством лечения, так и единственным. Но это, конечно, если болезнь не запущена.

При аденоме простаты полезно делать микроклизмы с настоем ромашки, шалфея, с добавлением 15 капель спиртового раствора прополиса.

Взять по 1 чайной ложке каждой травы, залить 500 мл кипятка, настоять 20 мин., процедить и добавить 15 капель спиртового раствора прополиса. Наберите в клизму 50 мл этой лечебной смеси и сделайте ее на ночь. Курс лечения — 2 недели.

- Хорошо помогают свечи, приготовленные из 100 г козьего (можно гусиного) жира (растопить), смешать с 20 г измельченного прополиса, все это кипятить на водяной бане на слабом огне 2-3 часа, процедить, остудить и сделать свечи: вылепить свечи толщиной в палец, выложить их на тарелке, накрыть целлофаном и поставить в холодильник. На ночь сделать клизму и вставить свечу. Курс лечения — 30 дней.

- При аденоме пить по 2 ч. ложки масла льняного семени.

- Рекомендуются употреблять лук в свежем виде.

- Принимать утром и вечером по 25 штук нежареных тыквенных семечек.

- Растереть чеснок в кашицу. Залить 1 ст. ложку кашицы 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 6-8 часов, процедить. Принимать при импотенции и аденоме предстательной железы по 50 мл в день за 30-40 минут до еды.

- Желательно постоянно заваривать чай из семян

тмина. 1 ст. ложку семян залить 1,5 стакана кипятка, варить 5-7 минут, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить в течение дня.

- Взять в равных частях по весу корни солодки, лапчатки (калгана), крапивы двудомной, все перемешать. 100 г сухой измельченной смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа мелиссы: 0,5 чайной ложки мелиссы залить чашкой кипятка, настоять 5-10 минут и выпить, как чай.

- Смешать 5 г цветочной пыльцы, 5 г меда и 100 мл «Боржоми». Принимать утром за 40 минут до еды всю порцию. Курс 10 дней. Повторить через 4-5 месяцев.

Чтобы избежать аденомы простаты:

- следите за питанием: избегайте острых блюд, богатых перцем, всевозможных экзотических приправ, уксуса, хрена, кетчупа, горчицы. Не стоит усердствовать в употреблении горячительных напитков — слизистая мочевого пузыря чрезвычайно болезненно реагирует на алкоголь;

- старайтесь мочиться по первому требованию мочевого пузыря;

- откажитесь от тугих резинок на трусах и брючных ремнях — пользуйтесь подтяжками, так вам не будет грозить нарушение кровообращения в малом тазу;

- не сидите на холодных камнях и скамейках. Воспалительные заболевания предстательной железы — одна из причин возникновения гиперплазии простаты;

- полезны физические упражнения, укрепляющие мускулатуру тазового дна. Например: сядьте на пол, прямые ноги разведите под углом 90 градусов. Делайте наклоны вперед, касаясь то одного, то другого носка обеими руками. Или лягте на спину и обеими ногами имитируйте езду на велосипеде.

И последний совет: все-таки не откладывайте свой визит к урологу.

ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ — АЛЛЕРГИЯ

Термином «аллергия» характеризуют ненормальную реакцию иммунной системы организма на обычно безопасные вещества. Аллергия может принимать различные формы и колебаться от слегка беспокоящих, доставляющих неудобства, до угрожающих жизни состояний. Аллергия проявляется высыпаниями на коже лица, груди, рук. Они сопровождаются зудом, жжением и имеют вид дерматита, крапивницы, отека, аллергического ринита (насморка), болями в суставах, расстройством желудка, приступом кашля, чихания, удушья.

Прежде всего надо попытаться установить причину аллергии. Вероятнее всего, это реакция на определенные вещества, содержащиеся в пище, лекарствах и косметике. Аллергенами могут быть стиральные порошки и другие химические средства. Век химии и синтетики стал веком аллергии. Домашние животные, аквариумные рыбы, их корм, пух, книжная пыль также могут быть причинами аллергии. Наиболее частые обострения аллергических реакций наблюдаются не только весной, но и зимой (аллергия на холод). Это объясняется авитаминозом, который снижает сопротивляемость организма. Ничего удивительного в этом нет, ведь аллергия — это общий процесс, распро-

страняющийся на весь организм. Поэтому для людей с предрасположенностью к аллергии очень важно поддерживать чистоту, исключить контакт с аллергенами, бороться с пылью.

Народная медицина советует страдающим почти всеми видами аллергии до полного выздоровления пить несколько лет подряд вместо чая и кофе только свежий настой череды. Заваривать без дозировки и пить как чай спустя 30 минут после еды. При этом цвет настоя должен быть золотистым; если он мутный или зеленый, значит, череда непригодна к использованию, настой не подлежит хранению, пить его надо только свежим.

Хорошо вам помогут обыкновенные ивовые ветки. Для этого утром вскипятите 5 литров воды, добавьте туда 300-400 г ивовых веток и оставьте до вечера настаиваться. Вечером подогреть до нужной температуры и купать в этом отваре детей. После 3 процедур наступает заметное улучшение. Курс лечения — 10 дней.

В последнее время многие люди страдают аллергией на пыль, в том числе и книжную. Я рекомендую апробированный на своих пациентах очень эффективный сбор трав:

золототысячник — 5 ст. ложек;
зверобой — 4 ст. ложки;
одуванчик (корень) — 3 ст. ложки;
кукурузные рыльца — 1 ст. ложка;
хвощ полевой — 2 ст. ложки;
шиповник (плоды) — 2 ст. ложки;
лопух (корень) — 3 ст. ложки.

Шиповник, корни одуванчика и корень лопуха провернуть через мясорубку. Весь сбор хорошо перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 500 мл холодной воды и дать постоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения, укутать на 4 часа и процедить. Принимать 1 стакан в день за 20-30 минут до еды в 3 приема. Настой хранить в холодильнике. Курс лечения — до 6 месяцев.

В период лечения данным сбором спиртного не принимать. Этот сбор рекомендую и для детей.

Предлагаю «кровоочистительный» кофе при аллергических кожных заболеваниях:

лопух (корень) — 1 часть;

одуванчик (корень) — 1 часть.

Корни поджарить в духовке и истолочь в ступке или смолоть в кофемолке. 2 ст. ложки порошка из корней лопуха и одуванчика залить 3 стаканами воды. Дать настояться ночь, утром кипятить 10 минут, настаивать 10 минут. Пить обязательно с молоком и сахаром по 100 мл перед едой и на ночь.

При аллергии очень важно повышать иммунитет.

Я рекомендовала действенное и простое средство. Оно поможет при ожирении, атеросклерозе, аллергии, бронхиальной астме, очистит кишечник и печень.

3 дня ешьте салат из свеклы с чесноком и растительным маслом, затем на 20 дней полностью исключите из рациона мясо и мясные продукты. В течение трех дней 1 раз в сутки утром натощак за 3 часа до еды принимать по 2,5-3 г активированного угля. В этот же период утром за 40 минут до еды и вечером перед сном — прием раствора магнезии. Дозировка зависит от индивидуальной переносимости (от 1 десертной до 3 столовых ложек). Для приготовления раствора на 1 стакан холодной воды надо взять 30 мг магнезии. По прошествии 1 недели приема к этим двум медикаментам подключаем декарис (взрослым — одна треть таблетки, детям — шестая часть таблетки). Запивать раствором магнезии. Декарис дезинфицирует и стимулирует иммунную систему.

Активированный уголь выводит шлаки, магнезия несет организму ионы магния, которые входят в структуру печени.

Хочу привести один пример из многочисленной почты, где зожевцы благодарят за эффективную помощь данного метода очищения. Это письмо из г. Казани (ул. Гаврилова, 16а-95) от Атюковой Л.Н.

«Уважаемая Наталья Владимировна, прочитала в вестнике «ЗОЖ» №23 (179) от 12.2002 г. на стр.10 вашу статью по очищению организма и сразу начала очищение по вашему методу. До этого я 12 лет страдала аллергией, которая мучила меня круглогодично. Спустя неделю после лечения я забыла об аллергии полностью. Сейчас постоянно слежу за вашими статьями и придерживаюсь рекомендаций по многим заболеваниям, которые вы излагаете в вестнике. Большое вам спасибо!».

Дорогие зожевцы, не ленитесь, ведите здоровый образ жизни, повторяйте очищение организма хотя бы 1 раз в год, и вы всегда будете в прекрасной форме.

Продолжим нашу беседу. Я получила много писем, где читатели просят рассказать и дать необходимые рекомендации по лечению аллергического ринита (насморка).

Аллергический насморк нередко начинается с острого приступа, для которого характерны зуд, покалывание в носу, затрудненное носовое дыхание, обильное водянистое отделяемое из полости носа, непрерывное чиханье. Больные жалуются на головные боли, раздражительность, нередко бывает зуд век, слезотечение. Лечение проводится в 2 этапа:

1-й этап включает подготовку к лечению 1-1,5 мес.:

- диету, ограничивающую продукты-аллергены, в частности, яичный белок, морскую рыбу, почки, свинину, томаты, клубнику, какао, шоколад и др.;
- лечебное голодание в течение 24-36 часов 1 раз в неделю;
- промывание кишечника отваром трав (корень и листья одуванчика — 10 г, зверобоя — 5 г, трава цикория — 5 г), из расчета 1 столовая ложка сбора на 250 мл

воды, настоять 1 час, процедить, довести объем до 250 мл и использовать для промывания. На 2 литра кипяченой воды + 250 мл настоя. Сделать 7-10 процедур через день, затем повторить 1 раз в месяц профилактически. В этот период исключить шоколад, кофе, чай, сладости и сладкие мучные изделия. Запрещается молоко, однако кисломолочные продукты наоборот приветствуются. Промывание проводится поэтапно перед сном за 1-1,5 часа: сделать первую клизму с 0,5 л настоя, после дефекации сделать еще одну клизму с 1 л настоя и после второй дефекации — последнюю клизму с 1 л настоя.

- «слепое» зондирование желчного пузыря 1-2 раза в неделю, которое выполняется следующим образом: 1 бутылку минеральной воды слегка подогреть и пить маленькими глотками, после чего надо лечь на правый бок и приложить теплую грелку на 30 минут;

- ежедневный прием антиаллергического чая:

трава череды — 5 г

цветки ромашки — 10 г

корень солодки — 8 г

корень и корневище девясила — 6 г

лист шалфея — 3 г

лист мяты — 3 г

трава хвоща полевого — 10 г

Все травы перемешать, 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 10 часов, процедить, принимать по 100 мл 4-5 раз в сутки в теплом виде. Сбор принимать 1 месяц.

2-й этап лечения — проведение неспецифической гипосенсибилизации (уменьшение чувствительности к аллергенам) 1-1,5 месяца — включает:

- прием адаптогенов (настойки женьшеня или лимонника китайского, или левзеи) по 10-15 капель утром натощак. Все настойки есть сейчас в аптеках.

- прием таблеток глицерама (препарат приготовлен из корней и корневищ солодки голой) по 0,2 г 3 — 4 раза в сутки;
- введение гистаглобулина от 0,1 до 1 мл подкожно через день;
- промывание полости носа раствором прополиса (на 200 мл теплой кипяченой воды — 2 г натрия гидрокарбоната, 18 капель 10%-го спиртового раствора прополиса) ежедневно — 1-2 раза в сутки;
- вместо чая прием свежеприготовленного настоя травы череды трехраздельной: 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и принимать всю порцию 3 раза в сутки;
- капли в нос: 3-процентный раствор борной кислоты 10 мл, 0,1-процентный раствор адреналина гидрохлорида 10 капель и 3-процентный раствор азотнокислого серебра — по 6-8 капель 2 раза в сутки;
- отвар травы пустырника: 1 ст. ложка на 200 мл воды — принимать по 100 мл в 18-19 и 21-22 часа;
- ингаляции (для носа, не забудьте вдох делать через рот, выдох — через нос, курс 10-12 процедур). Для ингаляций можно использовать настои сбора следующего состава:

цветки ромашки — 5 г

цветки багульника болотного — 4 г

трава тысячелистника — 15 г

цветки календулы — 10 г

200 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить, по 100 мл на 1 ингаляцию.

Принимайте больше витамина «С». У многих аллергиков большие дозы витамина «С», вплоть до 6-7 граммов орально, с интервалом 3-4 часа снимают симптомы аллергии. Для установления индивидуальной дозировки, способной прервать возникновение аллергии, начальная доза должна составлять три грам-

ма, а затем увеличивать дозу по 1 грамму до исчезновения симптомов.

Невозможно отрицать влияние стрессов на состояние здоровья аллергических больных. Любой пережитый стресс может ослабить иммунную систему, после чего вы будете более остро реагировать на пищевые и иные аллергены. Но если вы научитесь лучше контролировать себя в стрессовой ситуации, встреча с аллергеном пройдет менее болезненно. Иными словами, управление стрессами поможет вам улучшить свою жизнь.

Результативным методом, используемым мной для снятия стрессов, является релаксация. Существуют различные ее варианты. Например, я советую людям призвать на помощь свое воображение, представляя себя в безопасной обстановке всякий раз при столкновении с потенциально опасной пищей или химическим веществом. При данном подходе используется способность сознания влиять на тело: мозг посылает остальному организму сообщение, укрепляющее общее физическое состояние.

Если аллергия вызывает у вас чувство эмоциональной подавленности, поднимите настроение с помощью физических упражнений: даже столь умеренная нагрузка, как пешая прогулка в пределах своего квартала, обеспечит ощутимое улучшение психологического настроения. К каким бы психологическим приемам вы ни прибегали: к воображению, медитации, физическим упражнениям, ведению дневника, все они помогут вам получить удовольствие от жизни, несмотря на аллергию. Когда человек начинает смотреть на окружающий мир как на угрозу здоровью, он теряет чувство юмора. А сохранение чувства юмора очень важно. А я действительно верю в то, что смех лечит.

БР

Я п
«ЗОЖ»
дации
ступил
вор о н
Бро
при ко
оболоч
или пер
Как рез
стой мо
и хрони
Остр
ей верх
альной
стая об
вылечи
обычно
Хрон
ких, эмф
бующая
страдаю
ности и
большин
у них раз

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ — БРОНХИТ, КОТОРЫЙ ЛЕЧИТСЯ ТРУДНО И ДОЛГО

Я получаю много писем от читателей вестника «ЗОЖ», в которых они просят дать советы и рекомендации по такому заболеванию, как бронхит. Сейчас наступила пора обострения этого недуга, поэтому разговор о нем считаю своевременным.

Бронхит — заболевание верхних дыхательных путей, при котором воспаляются и утолщаются слизистые оболочки в верхних бронхах. В связи с этим они сужают или перекрывают крошечные воздушные пути в легких. Как результат — приступы кашля, сопровождаемого густой мокротой и удушьем. Болезнь может быть острой и хронической.

Острый бронхит иногда сопровождается инфекцией верхних дыхательных путей вирусной или бактериальной природы. Если вы в остальном здоровы, слизистая оболочка станет нормальной после того, как вы вылечитесь от первоначальной инфекции, которая обычно продолжается несколько дней.

Хронический бронхит, подобно заболеванию легких, эмфиземе, — серьезная многолетняя болезнь, требующая регулярного медицинского лечения. Люди, страдающие хроническим бронхитом, склонны к тучности и ожирению, они ведут сидячий образ жизни, большинство из них заядлые курильщики. Как правило, у них развивается и эмфизема легких.

Лечение бронхита зависит от клинических проявлений заболевания. В зависимости от тяжести заболевания назначают домашний режим, при высокой температуре — постельный. Необходимо прекратить курение, увлажнять воздух в комнате, развешивая, например, мокрые простыни. Рекомендуются обильное питье горячих настоев трав. Вопрос о назначении сульфаниламидов или антибиотиков должен решить врач. Заболевание имеет выраженные клинические стадии и требует дифференцированного назначения фитотерапевтических препаратов. В начальной стадии бронхита можно применять травы, которые обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами и могут обволакивать дыхательные пути, уменьшая позывы к кашлю. К таким растениям можно отнести подорожник, мать-и-мачеху, алтей.

Настой мать-и-мачехи с успехом применяют при бронхите: 3 ст. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи залить в термосе 0,5 л кипятка и после 30 минут настаивания пить по 1/3 стакана 3 раза в день с медом.

Состояние больного бронхитом облегчают корень первоцвета, корень солодки, листья эвкалипта, ромашка, чабрец и другие растения.

Корень солодки голой — 1 часть, травы душицы — 1 часть, листьев мать-и-мачехи — 1 часть, травы череды — 1 часть, травы зверобоя — 2 части, листьев мяты — 3 части, цветов боярышника — 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать 1 час. Принимать горячим при бронхите с астматическим компонентом по 70 мл 3 раза в день.

При трахеобронхите весьма эффективен шалфей с молоком.

Нужно вскипятить стакан молока с одной столовой ложкой измельченного шалфея, настоять 30 минут, процедить и выпить горячим перед сном.

При сильном кашле вам помогут теплая сыворотка, отвар девясила, мяты, фиалки. Поставьте горчичники.

сделайте ингаляцию из отвара картофеля, в который добавьте 2-3 капли пихтового масла.

При остром бронхите

1 головку чеснока измельчить в кашицу, пропустить через мясорубку 2 лимона с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, варить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вот еще один очень эффективный рецепт лечения бронхита:

взять 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1-3 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить по бутылочкам, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Это лекарство должно всегда быть под рукой у людей, которые подвержены частым простудам и заболеваниям бронхо-легочной системы.

Для облегчения отделения мокроты полезно пить брусничный сок с медом в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке как можно чаще, одновременно пить чай из листьев земляники.

Приведу очень эффективное средство против кашля и для укрепления легких:

2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертная ложка муки, 2 десертные ложки меда и 1 чайная ложка измельченного в порошок корня солодки. Все тщательно перемешать и принимать по 1 чайной ложке многократно в течение дня. Запивать отваром зверобоя. Хорошо также растереть грудь и

воротниковую зону суконной тряпкой, а затем досуха втереть в эти места нутряное свиное сало, в которое надо добавить 1 -2 капли соснового, пихтового масла или скипидара. Этим же составом необходимо смазывать на ночь стопы, после чего надеть шерстяные носки и свитер.

Мазью из кашицы чеснока, смешанной с нутряным топленым свиным салом (1:1), натирают грудь при простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше.

В своей практике при лечении бронхита я часто назначаю своим пациентам ароматерапию. Такие эфирные масла, как масло эвкалипта, аниса, лаванды, хвойное и розмарина, помогают облегчить дыхание и прочистить заложенный нос. Глубоко дыша через нос, вдыхайте аромат, капнув несколько капель одного или более масел на носовой платок. Можно нюхать и прямо из флакона. Или попробуйте смешать несколько капель эфирного масла в чайнике с горячей водой, накройте голову полотенцем и дышите ароматным паром. Для укрепления иммунной системы рекомендую принимать витамины «А», группы «В», «С», «Е» наряду с минералами, селеном и цинком.

Необходимо избегать способствующих появлению слизи продуктов, главным образом из молочной группы, а также и консервированных рафинированных крахмалов, то есть продуктов из белой муки. Парадокс, с которым постоянно сталкиваются врачи: только небольшая часть больных знает причины и механизм развития бронхита. Все как-то лечатся, но усилия не всегда приносят желаемый успех. И только потому, что многие люди не владеют информацией, не понимают болезнь. Я надеюсь, что читатели вестника «ЗОЖ», познакомившись с этой статьей, больше не будут болеть тяжело и долго.

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ С. НЕ ТЕРЯЙТЕ ОПТИМИЗМА!

Вирус гепатита С — мелкий РНК-содержащий вирус, относящийся к семейству флаовирусов. Вирус гепатита С малоустойчив во внешней среде, но способен сохранить активность даже при нагревании до 50 градусов по Цельсию. Основным источником заражения — больные с острой или хронической формой гепатита С, а также вирусоносители. Передача возбудителя происходит через кровь, реже через другие жидкостные среды организма (мочу, слюну, сперму).

Вирусы гепатита С с кровью проникают не только в клетки печени, но и в другие органы и ткани, где начинают размножаться. И основную опасность при развитии заболевания представляют не столько повреждение клеток печени, сколько аутоиммунные реакции организма.

Какие же средства народной медицины используются в лечении больных вирусным гепатитом?

• Для наиболее эффективного лечения необходимо перейти на раздельное питание и систему очистки желудочно-кишечного тракта. Раздельное питание означает:

- ◊ Хлеб без мяса
- ◊ Мясо без картофеля
- ◊ Каша с хлебом

- ◇ Мясо с овощами
- ◇ Молочное с хлебом
- ◇ Любые каши с хлебом и маслом
- ◇ Йогурт с кашей.
- Провести комплексное очищение организма:
 - ◇ Утром натощак съесть 1 ст. ложку сухих пшеничных отрубей и запивать минеральной водой без газов — 10 дней.
 - ◇ Затем 10 дней принимать активированный уголь по 2 табл. 3 раза в день.
 - ◇ Принимать 1 месяц очищающий сбор. Состав: кора крушины, корни девясила, плоды укропа, трава мяты, череды, крапивы, хвоща, кипрея, семя льна, плоды шиповника, рябины красной, кориандра (по 1 части), всё перемешать, 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять в термосе ночь. Процедить. Пить 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
 - ◇ Через 1 месяц принимать профилактический сбор. Этот сбор для профилактики воспаления печени, мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта; 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 1 час. Пить как чай без дозировки еще в течение месяца.

Состав: плоды и молодые побеги шиповника, трава зверобоя, душицы, кипрея, мяты, побеги смородины, корень радиолы розовой.

• Ниже приведенный состав резко улучшает обмен веществ и очищает организм от жировых и известковых отложений, от чего все сосуды, а особенно кровеносные, становятся эластичными. В результате предупреждаются склероз, стенокардия, инфаркт, инсульт, гипертония, улучшается зрение. Прием начинать после одного месяца приема профилактического сбора.

По 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, берёзовых почек. Сбор пропустить через кофемолку и пере-

ложить в эмалированную посуду. Вечером взять 1 столовую ложку смеси трав, залить 500 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить.

В 1 стакане настоя растворить 1 ч. ложку мёда. Принимать вечером спустя 2 часа после ужина и утром за 15-20 минут до завтрака. Курс лечения — 2 недели.

Вышеуказанные рекомендации провести тремя курсами лечения с перерывами между ними в 1,5-2 месяца.

• Хорошо зарекомендовал себя следующий сбор при лечении хронического гепатита С:

- ◊ Корень одуванчика — 2 части
- ◊ Лист берёзы — 4 части
- ◊ Плоды шиповника — 5 частей
- ◊ Плоды фенхеля — 2 части
- ◊ Кукурузные рыльца — 2 части
- ◊ Трава зверобоя — 3 части
- ◊ Трава сушеницы болотной — 4 части
- ◊ Трава чистотела — 2 части
- ◊ Цветки календулы — 2 части

Все травы перемешать, 2 столовые ложки смеси трав засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка и настоять не менее 7 часов, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 20—30 минут до еды в перерывах между основными курсами.

Как известно, элеутерококк оказывает не только стимулирующий, тонизирующий и общеукрепляющий эффект, он обладает также антивирусным действием. Обусловлено это тем, что препараты его активизируют выработку интерферона, вещества, которое продуцирует наш организм для защиты от болезнетворных вирусов. При сочетании с медом антивирусный эффект элеутерококка заметно усиливается. Поэтому больным рекомендуется принимать любые препараты 2 раза в день за 20 минут до еды в первой половине дня и запивать 1 стаканом медового раствора (1 ст. ложка меда на 1 стакан воды).

Заболевание гепатитом — большой стресс не только

для организма, но и для нервной системы. Оно угнетающе действует на психику из-за чрезмерной интоксикации и нарушения обмена веществ. Длительное и само по себе тяжелое лечение, иногда с неопределенными перспективами, приводит больного к резкому ухудшению настроения, что, в свою очередь, усугубляет течение болезни. Поэтому необходимо принять все меры, чтобы сохранить оптимизм. Дать какие-то конкретные рекомендации трудно — слишком мы все разные, и у каждого, наверное, свои маленькие секреты поднятия настроения. Но все же общие базисные принципы хотелось бы обозначить.

- Сохраняйте чувство юмора, больше смейтесь и улыбайтесь. Смех не только повышает настроение — уже давно доказано, что он благотворно влияет на иммунную систему.

- Будьте оптимистами, надейтесь всегда на лучшее. Найдите опору своей надежды — в книгах, заботе о близких, в религии или в любом деле. Не впадайте в панику, узнав о своем диагнозе, этим вы только ухудшите свое состояние.

- Верьте в свои силы, и это поможет вашему организму мобилизоваться для успешной борьбы с заболеванием. Печень очень восприимчива к вашему состоянию, ведь все перемены настроения и стрессы — это прежде всего выброс тех или иных гормонов и других химических веществ, а они проходят через печень. Сохраняя веру, вы становитесь спокойнее, а следовательно, уменьшаете и нагрузку на печень.

Найдите в своем сердце место для любви к миру и окружающим вас людям, и они воздадут вам тем же. Эта евангельская истина имеет и медицинское подтверждение — забота близких, любящих людей ускоряет выздоровление. Ежедневно в своей практике больные, окруженные любовью и сами с любовью относящиеся к окружающим, легче переносят болезнь и идут быстрее на поправку.

ЕСЛИ У ВАС ГРЫЖА ПИЩЕВОДА

«Три месяца назад мне поставили диагноз: «диафрагмальная грыжа». До сих пор нигде в прессе я не смогла найти информацию по данному заболеванию. Если сможете, помогите мне и многим людям, страдающим этим недугом, советами, рекомендациями».

*Рухляда Л.К.,
г. Хабаровск, пер. Инский, д. 7.*

Точное название этого заболевания — грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Иногда его называют диафрагмальной грыжей или грыжей пищевода. Грыжа может быть врожденной или приобретенной. Суть этой патологии в выпячивании нижнего отдела пищевода через диафрагмальное отверстие. К ее возникновению predisполагают ожирение, переедание, чрезмерная физическая нагрузка, метеоризм (вздутие живота).

Диагностировать диафрагмальную грыжу не просто из-за того, что ее симптомы похожи на симптомы других болезней. Иногда это заболевание принимают за язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму, ишемическую болезнь сердца. Какие же симптомы диафрагмальной грыжи?

- Изжога, которая возникает из-за попадания кислого желудочного сока на слизистую оболочку пищевода.

- Одышка, кашель, приступы удушья, перебои в работе сердца в ночное время, если ужин был обильным.
- Отрыжка воздухом и пищей.

В отличие от сердечных, боли при грыже пищевода не снимаются нитроглицерином. Они усиливаются при принятии горизонтального положения и уменьшаются после приема щелочей.

Для того чтобы не ошибиться в диагнозе, необходимо сделать электрокардиограмму или эндоскопическое обследование.

При лечении грыжи необходимо соблюдать ограничения в питании, предупреждать ее обострения, восстанавливать мышечный тонус диафрагмы.

Очень важно, чтобы кишечник регулярно опорожнялся. Не переедайте, не носите тугие пояса и корсеты. Обострение могут спровоцировать поднятие тяжестей и резкие наклоны вперед. Очень полезны прогулки после еды — они способствуют быстрой эвакуации пищи из желудка и тем самым предупреждают обострение грыжи. Лучше ужинать за 3-4 часа до сна. В постели голова должна быть приподнята значительно выше тела. Для восстановления мышечного тонуса диафрагмы рекомендуются занятия гимнастикой, исключая упражнения, связанные с наклоном туловища вперед.

Питание должно быть дробным и частым — до 5 раз в день. Из рациона питания исключаются острые приправы, алкогольные напитки, варенье, кислые соки, копчености, крепкий чай и кофе. Необходимо ограничить свежий хлеб, кисломолочные продукты, виноград, газированные напитки.

В рацион питания включайте овощные, фруктовые, молочные и крупяные супы, слизистые каши, отварное мясо, рыбу, овощи, ряженку, творог, зеленый чай, банановый, малиновый, черничный соки. До и после еды полезно принять одну чайную ложку любого нер-

финированного растительного масла. Для нейтрализации кислой среды в пищеводе в течение дня рекомендуется пить минеральную воду без газа (Боржоми, Ессентуки 17).

Одним из безопасных и эффективных препаратов является Альмагель А. Он обеспечивает длительную нейтрализацию непрерывно выделяющегося желудочного сока, снижая в нем уровень соляной кислоты. Назначают этот препарат по 2 чайные ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Когда боли исчезнут, дозу уменьшают до одной чайной ложки 3 раза в день. Аналогично действуют такие препараты, как Маалокс, Фосфалюгель.

А теперь поговорим о народных средствах лечения диафрагмальной грыжи.

- 20 г сухих измельченных корней алтея залить 1 стаканом кипятка, настоять в стеклянной посуде не менее 5 часов, отжать, процедить и принимать по 2 ст. ложки 5 раз в день вне зависимости от еды.
- В 50 мл теплого молока добавлять 30 капель 50-процентного спиртового раствора прополиса и пить 2 раза в день до еды утром и днем.
- В 0,5 л ряженки добавить белок одного куриного яйца и 75 мл 3-процентного раствора танина. Пить этот лечебный коктейль по 2-3 глотка через соломинку до и после еды 5-6 раз в день.
- При вздутии живота (метеоризме) 1 грамм семян моркови залить 2 стаканами крутого кипятка, закрыть крышкой и оставить на 10 минут. Пить в горячем виде вместе с семенами по 100 г 3-4 раза в день.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ДИАБЕТЕ

В последнее время вы встречаетесь на страницах вестника «ЗОЖ» с Натальей Владимировной ЛЮБИМОВОЙ фактически из номера в номер.

Кто-то, возможно, и скажет: «А что все только Любимова да Любимова?! Нет, что ли, других народных целителей?..»

Есть, разумеется. Но, во-первых, Наталья Владимировна — дипломированный врач, за ее плечами медицинский институт. Во-вторых, она верная поклонница натуральной гигиены. Более того, постоянно ищет новые пути немедикаментозного оздоровления людей. Наконец, а это, возможно, главное в профессии врача, Любимова способна к состраданию. Она, как тот самый доктор Айболит, всегда готова прийти на помощь, что, собственно, видно из писем читателей.

Сегодня Наталья Владимировна, опять-таки на основе заданных ей в читательских письмах вопросов, поведет разговор о диабете.

Понимаю, что не все могут попасть на прием к эндокринологу, а особенно под постоянное наблюдение, но все же надо искать эту возможность, потому что все больные диабетом должны знать: неправильное самостоятельное лечение может угрожать жизни.

Читатели просят: посоветуйте, какую стратегию лечения диабета выбрать.

Некоторые пишут, что лечатся травами, и хотели бы получить от меня советы по траволечению. Помните: если для лечения диабета вам необходим инсулин, не существует трав, способных заменить этот гормон. В своей практике я назначаю фитотерапию только как вспомогательное средство лечения. Пациенты, добросовестно выполняющие мои рекомендации, имеют хорошие результаты.

Предлагаю основной противодиабетический сбор.

Он состоит из семи лекарственных растений: лист черники – 20 г, створки фасоли – 20 г, корень аралии маньчжурской – 10 г, хвощ полевой – 15 г, плоды шиповника – 15 г, трава зверобоя – 10 г, цветки ромашки – 10 г. Все смешать и 10 г сбора залить 2 стаканами горячей воды. Нагреть на водяной бане 15 мин. (в эмалированной посуде), охладить 40-50 мин., процедить. Принимать по 70 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 30 дней. Через 2 недели курс повторить. Таких курсов надо провести 3-4 в год.

Этот сбор всесторонне оздоравливает организм, снижает уровень сахара в крови, улучшает гликогено-образовательную функцию печени.

При диабете полезен чеснок. Он понижает давление и уровень холестерина. Полезен также и экстракт гинкго билоба. Препарат усиливает приток крови к капиллярам и малым кровеносным сосудам, снабжающим мозг. Для диабетиков гинкго полезен и тем, что усиливает кровообращение в ногах. Проблемы с кровообращением представляют опасность для больных, так как в тяжелых случаях могут привести к ампутации.

Лук снижает уровень сахара в крови. Сырой или вареный, он благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Посоветую еще один хороший рецепт от диабета — на-

стойку из майских листьев ольхи, майской крапивы и листьев лебеды.

Для этого 0,5 ст. ложки свежего ольхового листа, 2 ст. ложки листьев лебеды, 1 ст. ложку крапивы залить 1 стаканом кипятка, настоять и пить по 1 чайной ложке 2 раза в день, утром и вечером, в течение 3 недель.

Часто спрашивают, можно ли при диабете заниматься физическими упражнениями? Умеренные занятия физкультурой повышают содержание в тканях хрома, который необходим организму для регулирования уровня глюкозы и холестерина в крови. Умеренные физические упражнения повышают способность организма использовать собственный инсулин, что улучшает самочувствие больного. Однако заниматься поднятием тяжестей и другими силовыми видами спорта не рекомендуется. Это может спровоцировать повышение давления и обострить заболевание сетчатки глаз.

Могу посоветовать хорошее и полезное упражнение, которое надо выполнять ежедневно. Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и как можно сильнее прогибайтесь назад. Время выполнения 20-60 секунд. Идеальным исполнением упражнения считается поза, когда грудь и колени подняты высоко над полом. Этого можно добиться при длительной тренировке.

Многие спрашивают о моем отношении к употреблению уринотерапии при диабете. Оно отрицательное.

Я за урину местного применения, но не для внутреннего приема.

А теперь отвечу на вопрос, который содержится практически в каждом письме о диабете: можно ли предотвратить эту болезнь? Поскольку существует очевидная связь между тучностью и заболеванием диабетом, можно снизить шансы заболеть, сбросив лишний вес. Особенно это касается тех, у кого диабет является наследственным заболеванием. Хорошая программа за-

ятий физическими упражнениями и сбалансированная диета могут защитить от диабета. Напомню, что курение у диабетиков увеличивает риск развития сердечных заболеваний.

Спрашивают: как правильно питаться? Диабетикам следует избегать сладостей. Диетологи указывают на важность приема некоторых витаминов и минералов, включая B_6 , B_{12} , C, а также магний, цинк, калий, медь. Рекомендуется набор продуктов с низким гликемическим индексом (смородина, слива, вишня, персик), разнообразные бобовые культуры (соя, фасоль, чечевица), крупы (пшено, гречка и др.), овощи. Горох, например, может помочь стабилизировать уровень сахара в крови и обогатить диету клетчаткой.

Отдельно хочу сказать о корице. Добавляя ее в качестве приправы по 0,5 чайной ложки при каждом приеме пищи, вы можете отрегулировать уровень содержания сахара в крови.

Больные диабетом нуждаются и в психологической помощи. Стрессы — едва ли не основной виновник заболевания диабетом. Поэтому любые виды лечения, нейтрализующие стресс, — аутотренинг, релаксация — могут помочь контролировать уровень сахара в крови. Дорогие мои, чтобы добиться успеха в лечении, не надо отчаиваться, раздражаться и ждать помощи извне. Как жить, сосуществуя с диабетом, зависит исключительно от самого больного, от его душевного равновесия.

Ну, а что делать, чтобы не допустить болезнь? Выполнять три золотых правила:

Не быть рабом своего желудка, соблюдать режим питания и никогда не переедать.

Постоянно поддерживать свой тонус разумными физическими нагрузками.

И, как это ни банально звучит, соблюдать здоровый образ жизни.

ДИСБАКТЕРИОЗ: ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

У меня скопилось немало писем читателей, в которых они просят рассказать о дисбактериозе и его лечении. С удовольствием это делаю, ибо, во-первых, дисбактериоз чрезвычайно распространен, а во-вторых, это не такое уж безобидное заболевание, как кажется.

Дисбактериоз «дисбактериоз» означает дисбаланс микрофлоры экосистемы человека, то есть нарушение равновесия между патогенной (вредной) и физиологической (полезной) микрофлорой в организме. В частности, в кишечнике.

При дисбактериозе организм не может правильно переваривать пищу: расщеплять жиры, белки и углеводы. Времена не выведенная, практически не переваренная пища гниет в кишечнике, и продукты гниения через стенки всасываются в кровь. В результате наступает хроническая интоксикация (отравление) организма, что приводит к нарушению обмена веществ и воспалительным заболеваниям многих органов. Даже такое заболевание, как синдром хронической усталости, — результат длительного отравления продуктами жизнедеятельности собственного организма. Дис-

бактериоз
ной ас
психи

Если

ском с

• Ч

• М

• О

• Н

избави

• Об

• В

• По

морции

• Тру

• Уст

• Чу

• Пос

Если

санных с

рактера,

свой киш

Итак,

ходимо во

тем самы

организме

болезни, к

Сегодн

препарат

Колибак

Витафлор

во лактобак

нике высеи

Лактобак

тания, это

дисбактериоз может стать причиной астмы, бронхиальной астмы, экземы, привести к депрессии, а иногда и психическим отклонениям.

Если у вас наблюдаются такие отклонения в физическом состоянии, вероятно, у вас дисбактериоз:

- Частое урчание в животе.
- Метеоризм (вздутие живота).
- Ощущение чувства голода, даже если вы поели.
- Неприятный запах изо рта, от которого нельзя избавиться.
- Общая слабость, головокружения.
- Выпадение волос и деформация ногтей.
- Потеря кожей упругости, большое количество морщин.

- Трудное пробуждение по утрам.
- Усталость без видимых причин.
- Чувство беспокойства и страха.
- Постоянное чувство раздражения и т.д.

Если вы обнаружили у себя большинство из описанных симптомов физического и психического характера, то вам необходимо обратить внимание на свой кишечник.

Итак, людям, страдающим дисбактериозом, необходимо восстановить свою полезную микрофлору и тем самым вернуть бактериологическое равновесие в организме. Тогда сами собой могут исчезнуть многие болезни, которые вас мучили годами.

Сегодня существует несколько традиционных препаратов, которые давно используются медициной: Колибактерин, Лактобактерин, Бифидумбактерин, Витафлор, Фервитал, содержащие большое количество лактобактерий. Благодаря этим средствам в кишечнике инселиваются полезные для организма бактерии.

Лактобактерии можно получить и с продуктами питания, это — молочнокислые продукты. Больше все-

го молочнокислых бактерий содержат ацидофильные простокваша, натуральный йогурт, кефир.

Очень хорошо нормализует микрофлору кишечника маринованная свекла.

Для этого: столовую свеклу промыть и сварить до готовности, очистить от кожуры и нарезать небольшими ломтиками, сложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку закрыть и хранить в прохладном месте.

Как же готовить маринад для заливки свеклы?

На 1 кг свеклы потребуется 1 литр воды, 2 стакана яблочного уксуса, 1 чайная ложка соли, 0,5 столовой ложки сахара, 10 горошин перца, 6 гвоздичек, 2 лавровых листа. Маринад прокипятить и охладить.

При дисбактериозе, атонии кишечника, гнилостных процессах в желудочно-кишечном тракте не обойтись и без чеснока. Съесть 1-3 дольки чеснока за ужином и запивать простоквашей.

Можно приготовить и специальную чесночную настойку:

200 г чеснока очистить, истолочь, залить 1 литром водки и выдержать в плотно закрытой посуде 2 недели при температуре 30 градусов. Пить по 15-20 капель 2-3 раза в день.

Полезно употреблять чесночное масло.

Головку чеснока средних размеров очистить и истолочь в кашицу. Положить в стеклянную банку, залить 200 г растительного масла (любого, но лучше оливкового) и 10 часов настаивать в холодильнике. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, смешав перед употреблением в равных долях с лимонным соком. Курс лечения — 1-3 месяца, перерыв 1 месяц и повторить. Кстати, это прекрасное спазмолитическое средство, оно снимает спазмы сосудов головного мозга, одышку, сердечные спазмы и, кроме того, помогает при атеросклерозе.

При дисбактериозе полезно пить свежий сок корней сельдерея. Достаточно принимать 1-2 чайные ложки в день за 30 минут до еды.

И, наконец, в группу продуктов, хорошо воспринимаемых нашей ацидофильной флорой и прекрасно стимулирующих ее размножение, входит топинамбур. Он быстро восстанавливает необходимый бактериологический баланс — и тогда никакой дисбактериоз не страшен.

На 300 г топинамбура надо взять стакан молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовую ложку пшеничной муки, зелень и соль по вкусу. Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в другую посуду, снова нагреть до кипения, положить в него пшеничную муку, пассированную на сливочном масле, как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подается это вкусное и полезное блюдо с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть: чтобы поддерживать нормальное состояние микрофлоры кишечника, надо включать в ежедневный рацион питания кисломолочные продукты, а также овощи, способствующие размножению полезных микроорганизмов (капуста, яблоки, груши). Это станет естественной профилактикой дисбактериоза.

В НЕКОТОРОМ РОДЕ ИНТИМНАЯ ТЕМА

«Мне 43 года, вот уже более 3 лет я страдаю половой слабостью — импотенцией. Фамилию мою прошу не указывать по понятным причинам. Убедительно вас прошу порекомендовать народные средства лечения этого недуга».

В.М. г. Москва.

В среднем каждый десятый мужчина в возрасте от 20 до 50 лет страдает теми или иными нарушениями эрекции. Проблемы учащаются с возрастом и у мужчин постарше встречаются уже в половине случаев. Но обратиться к врачу решается не каждый. Анапрасно. Эта проблема в той или иной степени рано или поздно касается каждого мужчины. Поверьте, сегодня специалистам есть что вам предложить, чем помочь. Конечно, половое бессилие приносит мужчинам немало горьких минут и разочарований, приводит к неверию в свои силы, влечет нервные потрясения, разрушение семей. Сегодня постараюсь предложить вам большой выбор народных средств лечения полового бессилия. Не пренебрегайте ими. Используйте советы в дополнение к вашему основному лечению.

Как правило, половое бессилие — результат отсутствия в организме витаминов, чрезмерного утомле-

ние, острых нервных расстройств. Старайтесь употреблять больше овощей, особенно моркови, фруктов, спите не менее 8 часов в сутки, больше бывайте на воздухе, откажитесь от спиртного.

Для того чтобы привести в нормальное состояние нервную систему при половых расстройствах, используйте готовые аптечные формы успокаивающих настоек пустырника, пиона, боярышника. Эти настоики принимают по 20-30 капель какого-либо из этих средств до еды, лучше во второй половине дня, незадолго до сна.

Каждый день перед сном делайте для ног попеременно горячие и холодные ванны.

Наколите 500 г льда, заверните в тряпочку, держите на затылке 1 минуту и еще 1 минуту возле мошонки. Так попеременно — 3-5 раз. Если эту процедуру повторить несколько дней подряд, сексуальные возможности восстанавливаются лучше, чем с помощью самых сильных лекарств.

При расстройстве процессов эякуляции (выделения семени) принимают спиртовую настойку пиона уклоняющегося — по 40 капель 3 раза в день перед едой или календулу лекарственную (1 ч.ложку залить 100 мл кипятка, настоять не менее 30 минут, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды). Курс лечения — 1 месяц.

При преждевременном семяизвержении применяют:

рабина обыкновенная (плоды), крапива двудомная, плоды шиповника, плоды калины в равных частях: 1 столовую ложку смеси заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1 стакану 2 раза в день до еды.

1 столовую ложку сурепки сухой обыкновенной настаивают 2 часа в 1 стакане кипятка, процеживают. Пить по 100 мл 2 раза в день. Сурепка обладает силь-

ным мочегонным, возбуждающим свойствами. Считают, что растение повышает половую деятельность и способствует выработке спермы.

СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ПОЛОВУЮ АКТИВНОСТЬ

- 1 ст. ложку плодов лимонника китайского залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

- Также в качестве адаптогенов используют настойку женьшеня, заманихи и аралии маньчжурской. Когда пьете чай, добавляйте в него по 20 капель наиболее подходящей вам настойки. Сейчас в аптеках имеется в продаже корейский женьшень в гранулах. Это средство намного эффективней настойки, обладает приятным мятным вкусом и удобно в применении. А про способность корня калгана восстанавливать мужскую силу ходят легенды (второе его название — лапчатка прямостоячая). Максимальное количество активных веществ накапливается в этом растении не осенью, как у большинства растений, а в период образования бутонов и цветения. Рецепт настойки калгана: взять 100 г калгана (корня), залить 500 мл водки, настоять 7 дней и принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

- С незапамятных времен русские знахари лечили половую слабость более чем доступными средствами: репой, сваренной в молоке; или морковным соком, который в смеси с медом принимался по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Наиболее простым способом повысить сексуальные возможности мужчины считается прием 75 г грецких орехов 1 раз в день. Еще одно эротическое средство: мелко изрубить 200 г сухофруктов без косточек — инжира, изюма, чернослива и ядра

12 орехов. Г
Принимать
фиром.

А ТЕ

«Влюблен
В 1 литре
корицы, 30
взбалтыва
следует пи

Сироп из

В 1 литре
предварите
жидкость п
и оставить
ном огне, п
ся вдвое. Д
желания и у

Лечение се
комплексное.
ределяет опти
ния вызваны
применяют по
случаях, когд
механизмов,
применяют бо
ва, направлен
функций.

Желаю всем

12 орехов. Перемешать, хранить в прохладном месте. Принимать по 2 столовые ложки в день и запивать кефиром.

А ТЕПЕРЬ — ДВА РЕЦЕПТА ЭРОСА

«Влюбленное» вино

В 1 литре красного вина замочить на 15 дней 30 г корицы, 30 г женьшеня, 30 г ванилина. Каждый день взбалтывать состав. После этого процедить. Вино следует пить по 1 ликерной рюмке за 3 часа до сна.

Сироп из шафрана

В 1 литре красного вина замочить на 8 дней 25 г предварительно нарезанного шафрана. После этого жидкость процедить. Добавить 1 кг жженого сахара и оставить на 24 часа. Затем надо варить на медленном огне, пока раствор не выпарится и не уменьшится вдвое. Данный сироп способствует возбуждению желаний и усилению мужественности.

Лечение сексуальных расстройств, как правило, комплексное. Врач в каждом конкретном случае определяет оптимальную схему лечения. Если нарушения вызваны нервно-психическими причинами, применяют психотерапию и физиотерапию. А в тех случаях, когда они вызваны стойким поражением механизмов, обеспечивающих половые функции, применяют более мощные медикаментозные средства, направленные на восстановление разрушенных функций.

Желаю всем удачи!

И ЕЩЕ О КАНДИДЕ

В моей почте скопилось довольно много писем, в которых люди в отчаянии просят дать им рекомендации по лечению кандидоза народными средствами, просят рассказать подробнее о симптомах, профилактике и лечении кандидоза. Если у вас появились какие-либо из перечисленных ниже симптомов, необходимо поставить профессиональный диагноз, прежде чем приступить к лечению.

Каковы же симптомы дрожжевых инфекций?

У женщин — вагинальный зуд и раздражение влагалища, покраснение и опухание вульвы, необычно густые, белые выделения и боль во время полового сношения. Все эти признаки вагинально-дрожжевой инфекции, ещё известной как монилиаз (молочница).

У мужчин — красные пятна и волдыри на кончике пениса и вокруг крайней плоти, возможно, с сильным зудом и болью. Это симптомы баланита.

- Безболезненные белые пятна во рту или горле, которые могут проходить во время еды или чистки зубов.

- Белые пятна во рту или горле, иногда сопровождаемые болезненным глотанием.

- Шелушащаяся кожа на руках, особенно между пальцами, и опухшие ногтевые валики над кутикулами, иногда болезненные, красные и содержащие гной.

Итак, кандидоз — это инфекционное поражение кожи, ногтей, слизистых оболочек или внутренних органов, вызываемых дрожжеподобными грибами рода кандиды. Это заболевание встречается во всех странах мира. Опасными они становятся лишь при снижении защитных сил организма.

Для терапии серьезных, хронических случаев заболевания не советую глотать одни только «старые добрые» нистатин или леворин. Как правило, они малоэффективны и могут лишь применяться для профилактики против кандидоза при приеме больших доз антибиотиков. Для внутреннего применения хорошо зарекомендовал себя дифлюкан или флюканазол. Иногда хватает одной таблетки для борьбы с грибками. Самому себе назначать этот чудо препарат не стоит. Проконсультируйтесь с вашим врачом.

Для лечения **дрожжевых поражений кожи** прикладывайте не разведенное масло чайного дерева 2-3 раза в день. Легкое чувство жжения — нормальное явление. Рекомендую принимать чаи из листьев лопуха, лугового клевера, календулы. Эти перечисленные травы очищают кровь и являются естественными растительными антибиотиками. Выберите одно, наиболее приемлемое для вас средство, и пользуйтесь именно им. Смешивать произвольно разные травы не рекомендуется.

При **хронической дрожжевой инфекции** заваривайте чай из сухого корня барбариса, для приготовления которого 2 чайные ложки корней залить 300 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить в 3 приема в день.

Чередование горячих и холодных сидячих ванн может облегчить симптомы и помочь ускорить выздоровление при вагинальных дрожжевых инфекциях. Для приготовления сидячих ванн положите полотенце на дно таза или ванны и наполните горячей водой, а другой таз — холодной. Сядьте в горячую воду примерно на 3 минуты, после чего в холодную на 30 сек. Проведите эту процедуру трижды, обязательно закончив холодной водой и тщательно вытеревшись после лечения.

Постарайтесь воспринять из прочитанного общую идею здорового образа жизни. В этом заключается верное спасение любого человека от какого угодно заблуждения. А без вашего личного устремления, без вашего личного понимания происходящих с вами процессов никакой врач не сможет справиться с недугом. И если с этого момента начнете хотя бы по минимуму ежедневно что-нибудь менять в своей жизни в лучшую сторону, то уже через неделю вы станете немножко иным. Так что дерзайте, и даст вам Бог здоровья.

«У
выпис
расск
нии, к
Заран

По
зано
чений
ослож
обнар
ные е
тые б
если
можн
При
гораз
кожи
слуш
разм
Те
малоз
в «изл
риаз

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТСЯ ТОЛЬКО КОМПЛЕКСНО

«Уважаемая Наталья Владимировна. Газету «ЗОЖ» выписываю 2 года. Узнала о вас. У меня большая просьба: расскажите, пожалуйста, в газете о таком заболевании, как псориаз. Сейчас это очень распространенная беда. Заранее благодарна».

*Лебедева Нина Михайловна, Волгоградская обл.,
Николаевский район, село Левчуновка.*

Псориаз — хроническое заболевание кожи. Оно связано с множеством неудобств, вынужденных ограничений, денежных затрат. Иногда чревато серьезными осложнениями. Внешние признаки псориаза не всегда обнаруживаются с первого взгляда, поскольку основные его проявления — серовато-красноватые чешуйчатые бляшки — часто бывают скрыты под одеждой. Но если процесс затрагивает волосистую часть головы, то можно заметить обилие перхоти на плечах больного. При псориазе поверхностные клетки размножаются гораздо быстрее, чем в норме. Формируемый ими слой кожи оказывается недоразвитым, незрелым, он легко слущивается и отторгается. Причины безудержного размножения этих клеток неизвестны.

Течение заболевания весьма различно. Бывает, что малозаметные высыпания десятками лет сохраняются в «излюбленных» местах без изменений, иногда же псориаз течет очень тяжело, захватывая большие поверх-

ности тела. Это заболевание может возникнуть в любом возрасте — с раннего детства и до глубокой старости. Но, как правило, псориаз дает о себе знать в период полового созревания.

Традиционно выделяют несколько форм псориаза:

- **Обычный псориаз.** Высыпания при этой форме идут пятнами, частично выпуклыми. Отдельные пятна могут сливаться вместе, образуя обширные очаги поражения.

- **Каплевидный псориаз.** Именно этот тип псориаза часто начинается в возрасте 8-16 лет. Он появляется в виде небольшого числа пятнышек на меньшей или большей части тела. Ангина, обострения хронического тонзиллита часто предшествуют первым признакам болезни. Иногда этот вид псориаза проходит незаметно самостоятельно, но, случается, преобразовывается в более тяжелое состояние, то есть в обычный псориаз.

- **Псориаз ногтей.** Он чаще встречается вместе с псориазическими высыпаниями на коже. Реже — в виде единственного проявления.

- **Интертригинозный псориаз.** Развивается в крупных складках кожи — в подмышечных, паховых областях, между ягодицами, у женщин под молочными железами. Область, пораженная псориазом, сильно воспаляется, но не шелушится благодаря повышенной влажности в складках. Очаги в таких случаях напоминают опрелость.

- **Экссудативный псориаз.** Отличается выраженной отечностью и яркостью псориазических высыпаний, а также образованием на их поверхности корок желтоватого цвета вследствие пропитывания их экссудатом (жидкостью, которая выделяется при воспалительном процессе). При удалении с поверхности папул чешуек корок образуется мокнущая, кровоточащая поверхность.

- **Себорейная форма псориаза.** Высыпания локализу-

ются только на голове, однако могут выходить и за пределы линии роста волос — на кожу лица, ушные раковины, на заднюю поверхность шеи. Высыпания часто сопровождаются зудом. А обильное шелушение болящие иногда ошибочно расценивают как обычную перхоть.

• **Ладонно-подошвенная форма псориаза.** Она характеризуется преимущественным поражением ладоней и подошв, кожа которых краснеет, грубеет, покрывается трещинами и чешуйками. По краю ладоней и подошв обычно видны четкие округлые очертания псориатических бляшек.

Различают и тяжелые формы псориаза: пустулезный псориаз, псориатический артрит, псориатическая эритродермия.

Правильный образ жизни — одна из главных составляющих здоровья и лечения псориаза, поэтому примите к сведению рекомендации, которые прочитаете ниже.

Замечено: чем меньше калорий в дневном рационе, тем меньше высыпаний на теле. Псориазных бляшек меньше и в том случае, если в рационе меньше жирного мяса, выпечки, сладостей, жареного, консервов и больше сырых овощей и фруктов. Последний прием пищи при этом не позже 19 часов. Если удастся лечь спать до 23 часов и встать утром без будильника, то есть по желанию, то псориаз начинает сдаваться.

Один раз в день желательно задать себе кратковременную физическую сверхнагрузку в течение 5-10 минут и пропотеть.

Среди лекарственных препаратов, применяемых для лечения, ведущее место занимают витамины, гормоны, иммуномодуляторы, цитостатики. В прогрессирующей стадии больным назначают средства седативного действия. Это растворы, которые содержат бромистый натрий или калий, препараты валерианы, пустырника, пиона. Применение местных (наружных) препа-

ратов уменьшает воспалительные явления, шелушения и инфильтрацию кожи. К таким препаратам относятся мази, кремы, которые содержат салициловую кислоту (2%), серу (2-10%), дитранал (0,25-3%), а также гормональные кремы, мази и лосьоны. Лосьоны обычно применяют при лечении себорейной формы псориаза. На прогрессирующей стадии заболевания обычно назначают салициловую мазь.

В последние годы стали использовать негалогенизированные гормональные мази (адвантан, элоком). Из состава этих мазей изъяты компоненты, содержащие фтор и хлор, что значительно уменьшает риск возникновения местных и системных побочных проявлений.

Хороший эффект дают препараты — аналоги витамина Д-3. Они не имеют побочных эффектов, характерных для гормонов. Один из таких препаратов — мазь Псоркутан. В основе его химической структуры лежит кальципотриол — синтетический аналог наиболее активного метаболита витамина Д-3. Положительный эффект после применения данного препарата, как правило, отмечается уже на 7-12-й день от начала лечения: исчезает шелушение, высыпания бледнеют и сглаживаются. Главное — Псоркутан не вызывает, в отличие от гормональных препаратов, атрофии кожи и дает стойкий эффект после применения. Ремиссия заболевания составляет иногда более года.

Для лечения псориаза широко применяются все водо- и жирорастворимые витамины. Это витамины В₁ (тиамин), В₆ (пиридоксин), В₁₂ (цианокобаламин). Но лучшие результаты дает, конечно же, комплексное применение комбинированных витаминных препаратов, в которые входят витамины группы В, С, А и фолиевая кислота. Из комплексных поливитаминных препаратов рекомендуются Декамевит, Ревит, Пангексавит, Ундевит в сочетании с жирорастворимыми витаминами А, Е, Д₃, которые принимают курсами по 1-1,5 месяца с интервалом в 2 месяца.

Известно, что наступление рецидива часто зависит от общего состояния больного в период ремиссии, а также во многом определяется режимом и характером его питания.

Запрещается острая, соленая и копченая пища. Не рекомендуются цитрусовые: в них содержится химическое вещество — колхицин, разрушающий фолиевую кислоту, которая необходима для восстановления целостности кожного покрова. Запрещается употреблять кукурузу и изделия из нее, а также землянику, бананы, манго, крабы. Недопустимы алкогольные напитки, пиво.

А что же можно?

Особенно полезны творог и другие молочнокислые продукты: в них содержится наиболее полный набор незаменимых аминокислот, необходимых для многосторонних биохимических превращений в организме. Обязателен упор на растительную пищу, причем за счет сырых овощей и фруктов. Обратите внимание на капусту, в ней содержится большое количество минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Не менее ценный продукт — горох. Белка в нем больше, чем во многих других видах овощей. Ну, и, конечно же, на столе должны быть различные зеленые приправы — укроп, петрушка, сельдерей, салат, зеленый лук...

Помимо овощей, фруктов налегайте на различные крупы. Наиболее полезны — гречневая, овсяная и пшеничная.

Назову также некоторые продукты, весьма полезные для больных псориазом — грибы, мед, рыба, печень трески, однако рекомендовать их можно лишь с учетом хорошей индивидуальной переносимости.

Впрочем, вернемся к лечению псориаза народными средствами. Фитотерапия, лечебные ванны, продукты пчеловодства существенно дополняют традиционные методы лечения. Тем более что псориаз вряд ли можно победить только одними лекарствами.

Необходимое средство самолечения при псориазе —

лечебные ванны. Они должны быть достаточно регулярными и всегда приятно теплыми.

В ванне лежите спокойно, расслабьте мышцы, погружайтесь так, чтобы вода покрывала все тело, а верхняя часть груди оставалась открытой. После окончания ванны отдохните хотя бы 30 минут. Кожу смажьте смягчающим кремом, который не вызывает раздражения и аллергических реакций.

А теперь о наиболее эффективных лечебных ваннах.

Крахмальные ванны. Эти ванны применяют при псориазе, сопровождающемся сильным зудом. Для их приготовления берут 200-300 г картофельного крахмала из расчета на ванну. Крахмал предварительно смешивают с водой до образования «молочной жидкости», после чего добавляют в ванну. Лежать в ванне 20-30 минут. После ванны душ не принимать! Такие ванны практиковать через 1 день. Курс — 10-15 ванн.

Хвойно-валериановые ванны. Надо смешать 50 мл хвойного экстракта и 50-70 мл настойки валерианы. Температура ванны 35-37°C. Принимать в течение 15 минут, курс — 15 ванн.

Ванны из семени льна. Их применяют при мокнущих, экссудативных формах псориаза, локализации заболевания в крупных складках кожи. Для таких ванн 250 г льняного семени нагревают до кипения в 5 л воды, после чего фильтруют и отвар добавляют в ванну.

Ароматические ванны. 20 г травы мелиссы, 20 г травы полыни, 20 г травы тысячелистника, 20 г корня аира, 15 г травы мяты, 40 г сосновых или березовых почек. Готовить отвар в 1 л воды в течение 15 минут, затем процедить и добавить в ванну. Ванну принимать через день в течение 10 минут (температура воды — 37°C) — как тонизирующее средство.

При псориазе применяются также примочки и мази.

Сок алоэ — 25 г, сок чистотела — 25 г, сок корня аира — 25 г, уксус столовый — 25 г, льняное масло — 25 г. Все смешать, залить 300 г крутого кипятка, настоять 2-3 часа, профильтровать и делать примочки.

Зола дубовой коры — 25 г, зола веток шиповника — 25 г, чистотел — 10 г, 1 свежий яичный белок, солидол — 100 г. Все тщательно перемешать, настоять при комнатной температуре 15 дней. Смазывать больные места.

Деготь березовый — 50 г, сера жженая — 10 г, чистотел — 10 г, зола веток шиповника — 30 г. Все перемешать, выдержать 7 дней в темном месте в посуде из темного стекла. Смазывать больные места.

Деготь березовый — 50 г, мед — 10 г, зола веток шиповника — 20 г, касторовое масло — 20 г, 1 свежий яичный белок. Все перемешать, выдержать 3 дня. Смазывать больные места.

Рекомендуются такие сборы

Сбор № 1. Аир обыкновенный (корни) — 3 части, брусника обыкновенная (листья) — 2 ч., бузина черная (цветки) — 2 ч., девясил высокий (корни) — 2 ч., зверобой продырявленный (травы) — 3 ч., кукурузные столбики с рыльцами — 2 ч., хвощ полевой (травы) — 2 ч., череда трехраздельная (травы) — 3 ч., чистотел большой (травы) — 1 ч. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 150 мл за 30 минут до еды или через час после еды.

Череду, кстати, помогает стимуляции функции коры надпочечников, а также уменьшает явления аллергии. Это очень важно, так как в развитии псориаза, а особенно его тяжелых форм, играют роль функциональные расстройства гипофиза и коры надпочечников, а также аллергический фактор.

Сбор № 2. Валериана лекарственная (корни) — 2 ч., календула лекарственная (цветки) — 1,5 ч., кассия остролистная (травы) — 1,5 ч., левзея сафлоровидная (корни) — 1 ч., очиток едкий (травы) — 1,5 ч., ромашка аптечная (цветки) — 1,5 ч., шалфей лекарственный (травы) — 1 ч. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 150 мл за 30 минут до еды или через час после еды.

Сбор № 3. Лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), цикорий обыкновенный (корни),

вахта трехлистная (лист), зверобой продырявленный (трава) — все в равных количествах. 1 столовую ложку смеси — на 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, затем настаивать 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 минут до еды.

Сбор № 4. Аир болотный (корни) — 1 ч., лопух большой (корни) — 2 ч., одуванчик лекарственный (корни) — 1 ч., петрушка огородная (корни) — 1 ч., можжевельник обыкновенный (плоды) — 1 ч., береза белая (лист) — 1 ч., крапива двудомная (лист) — 1 ч., вероника лекарственная (трава) — 1 ч., цикорий дикий (трава) — 1 ч. Способ приготовления и приема тот же, что и у сбора № 3.

Сбор № 5. Аир болотный (корни), лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), пырей ползучий (корни), береза белая (лист), крапива двудомная (лист), малина лесная (лист), душица обыкновенная (трава), цикорий (трава), череда трехраздельная (трава) — все в равных количествах. Способ приготовления и приема тот же, что и у сбора № 3.

Комплексный метод лечения псориаза на различных стадиях с применением трав

1. Сбор трав: трава шалфея — 4 ст. ложки, цветки бузины — 4 ст. ложки, трава фиалки трехцветной — 4 ст. ложки, цветки календулы — 3 ст. ложки, цветки ромашки — 4 ст. ложки. Смешать все компоненты, 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать в 2 приема в течение дня после еды.

2. Для нормализации нервно-психического состояния желательно принимать настойку аралии и валерианы, взятые поровну, по чайной ложке в 1/2 стакана воды 2 раза в день до еды.

3. Для поддержания обезвреживающей функции печени, снижения уровня липидов в организме рекомендуют таблетированные препараты с желчегонными свойствами: танацехол, силибор, берберин или конвафлавин — по 2 таблетки утром и вечером после еды (доза взрослого).

4. Эритемные дозы кварца: по 1-15 минут 3-4 биодозы через день; курс лечения — 15-20 процедур.

5. Ванны с хвойным экстрактом и настойкой валерианы (на ванну 2 столовые ложки хвойного экстракта и 50 мл настойки валерианы) через день; курс лечения — до 10 ванн.

6. После ванны и кварцевания 1 раз в день все высыпания смазывать мазью с настойкой календулы (содержит 20% настойки растения), зверобоя, соком подорожника, арники (гомеопатическая мазь), также используют дерматоловую, аренариновую, алпизариновую или хелепиновую мази. Каждые 5-7 дней мази меняют.

Дорогие зожевцы, примите эти советы как руководство к действию. По какому пути вы пойдете — решать вам, но помните: псориаз — многосложное заболевание, поэтому удовлетворительный результат дает только комплексное лечение. В борьбе со своим недугом вам придется многое изменить — в себе, в своей жизни, изменить отношение к своему телу и коже. Прежде всего надо избавляться от токсинов и шлаков, а значит, правильно питаться, очищать кишечник, не нагружать печень, помогать ей работать как следует.

Кожа — самый большой выделительный орган тела. Нездоровая кожа — это нездоровый кишечник, поэтому необходимо очищать свой организм. Очищаясь внешне, вы будете очищаться и внутренне. В итоге вы станете другим человеком, посмотрите на мир другими глазами — это обязательно произойдет! Надо только верить в свои силы, надеяться на лучшее и любить себя. Вера, надежда, любовь помогут вам.

Боритесь, пытайтесь, пробуйте, начните с малого. Шаг за шагом вы будете приближаться к своей цели, пусть медленно, но неумолимо.

ТЕПЛЕЕТ ДУША — ЗДОРОВЕЕТ ТЕЛО

Боли в суставах, выведение солей, артрит

«ЗОЖ»: Читатели просят помочь избавиться от болей и ломоты в суставах. Пишут, что лечатся годами, а недуги так и не отступают. Многие медики основной причиной воспаления суставов считают отложение солей. А каков ваш взгляд?

ЛЮБИМОВА: Существует много теорий возникновения болезней суставов. Чаще всего в суставных болях действительно винят кальций, но он оседает на уже поврежденных участках. Это своеобразная защитная реакция организма, когда происходит как бы «замуровывание» очага болезни солями кальция. Перемещаясь, кальций откладывается и в сосудах, засоряет кровь. Такие странствия солей и получили название трансмнерализации.

«ЗОЖ»: Посоветуйте, как же все-таки вывести эти соли?

ЛЮБИМОВА: Есть хороший рецепт выведения из организма солей, токсинов и даже радионуклидов: взять 1 стакан (200 г) семян льна, залить 3 литрами холодной родниковой воды, довести до кипения и поставить на водяную баню на 2 часа на малый огонь.

Из готового отвара убрать семена льна. Пить три дня по 1 литру в день. Через каждые три дня делать новый раствор. Курс лечения — 18 дней.

Из семян льна, оставшихся от отвара, прикладывать компрессы с воценой бумагой к суставам и завязывать бинтом. Компрессы эффективны не только при артрите, но и при артрозе. Пройдут боли и ломота в суставах.

Немаловажным считаю и раздельное питание — пожалуй, это основа основ. Ну и, конечно, умеренность в еде. Приходит ко мне больной — тучный, разбитый. Я говорю ему: сожмите кулачок. Вот видите, такой должен быть от природы у вас желудок. А сколько вы туда кладете всего? Вот, на размер кулачка, ну, чуть-чуть больше, и должно быть съедено пищи. Именно на это количество, так природой установлено, вырабатывается желудочный сок. И переваривается только то, на что природой заложены ферменты. А все, что не усвоилось, бродит, гниет. И отравляет, и засоряет организм. Поймите, внутри вы, как немытая, грязная кастрюля. Хотя бы раз в неделю воздержитесь от еды на 24 часа.

«ЗОЖ»: Давно замечено, что большинство недугов входят в нас с пищей. «Если отец болезни неизвестен, то мать — всегда питание», — говорили в старину врачи.

ЛЮБИМОВА: Вот поэтому я и советую стараться постигать глубинный смысл появившегося недомогания. Ведь болезнь порой выступает как знак, предупреждающий нас о большой опасности, или же расплата за неправильный образ жизни, питание. Исключив копчености, соленья, жареное, можно остановить развитие артритов, связанных с аллергиями, особенно аллергиями на зерно, орехи, мясо, яйца и молочные продукты. Избегайте кофеина и кофеинизированных напитков с сахаром. Они напрягают сухожи-

лия, сужают кровеносные сосуды. Пейте настой шиповника. Витаминотерапия облегчает симптомы артрита. Принимайте витамины — А, В₆, С, Е, а также цинк, увеличивающий выработку коллагена. Все это способствует восстановлению хрящевой и соединительной ткани. Витамин «С» особенно необходим тем, кто принимает аспирин, который истощает запасы этого витамина в организме. Введите в рацион продукты, богатые витамином «С», — лимоны, петрушку, смородину.

Не забывайте и о чесноке. Его тайную силу объяснил советский ученый Б.П.Токин. Чеснок содержит особые фитонциды, способные уничтожить микробы, вирусы, грибки, опасные для человека. Это своего рода чесночные антибиотики самой высокой пробы. Но чеснок помогает не только при простуде и воспалениях. Наш организм нуждается в микроэлементах. А в чесноке содержится германий, который обеспечивает «крепость» клапанных аппаратов тела.

Чеснок помогает и при артритах: на 50 мл молока или 10 мл (1 ст. ложка) растительного масла добавлять сок чеснока по каплям, пить после еды. В 1-й день: по одной капле утром и вечером. Во 2-й день: по две капли утром и вечером. В 3-й день: по три капли утром и вечером. Довести до 20 капель за прием, затем минус одну каплю. И так до одной капли. Курс лечения — 40 дней.

«ЗОЖ»: А что еще вы могли бы посоветовать больным с пораженными артритом суставами?

ЛЮБИМОВА: Артрит в строгом смысле слова означает воспаление сустава, произошло ли оно в результате болезни, инфекции, генетического дефекта или по каким-то другим причинам.

Я советую применять противовоспалительную мазь. Для ее приготовления понадобятся 50 г камфар-

ры, 50 г сухой горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка. Спирт и камфару смешать в чашке, добавить сухую горчицу и тщательно перемешать. Влить белок и снова перемешать. Получится жидкая мазь. Втирать ее надо перед сном в больной сустав. Она хорошо прогревает сустав, снимает воспаление, боль.

Помогает и сбор трав: 2 стакана листьев брусники, 1 стакан крапивы двудомной, 1 стакан корня петрушки, 1 стакан коры ивы. Все перемешать, 2 ст.ложки сбора залить 2 стаканами кипятка. Томить на медленном огне 5 минут, охладить, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

Тепло и покой — традиционные советы при артрите. Важно также следить за избыточным весом, особенно, когда артрит поражает суставы ног.

*Беседу провела
Наталья ПОНОМАРЕВА.*

ПОДАГРА — «ПРИЯТЕЛЬНИЦА» НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Подагра (это греческое слово в переводе означает «капкан для ног») проявляется острыми приступами артрита. Заболевание связано с отложением кристаллов солей в различных тканях, преимущественно в суставах. Полагают, что причина болезни — избыточное образование мочевой кислоты в организме или снижение способности организма выводить ее из крови через почки.

При подагре в синовиальной жидкости сустава образуются кристаллические частицы, что приводит к воспалению, сопровождающемуся болями.

Как распознать подагру? Она нападает без предупреждения, как правило, в середине ночи в виде сильной боли в суставе, чаще всего большого пальца ноги. Потом человек неожиданно замечает, что один из суставов на ноге (а порой и на руке) словно немного увеличивается — это значит, что вокруг него образовалось много извести и камней, в результате чего сустав, воспалившись, распух, и начался опасный процесс. Длится он несколько лет и поначалу проходит, к сожалению, незаметно. В это время к пораженному суставу присоединяются другие, и когда их количество переходит определенный рубеж, начинаются сильные боли, которые, помимо всего, еще и ограничивают подвижность ног (или рук) и весьма портят их внешний вид.

Заболевание сопровождается острыми приступами, которые происходят, как я говорила, в основном в ноч-

ное время или под утро. Накануне приступов обычно наблюдается общее ухудшение самочувствия, а также увеличение объема мочи. При этом приступы происходят, как правило, после хорошего застолья — обилия мясной и рыбной, особенно жареной пищи, яиц, алкоголя. Пораженный сустав краснеет и распухает. У больного повышается температура, начинается озноб, порой это сопровождается рвотой. Приступы могут продолжаться от трех часов до суток. Затем боль постепенно стихает, опухоль опадает, появляется зуд и начинает шелушиться кожа. В дальнейшем при отсутствии лечения приступы становятся менее острыми, зато более частыми. Попутно развиваются различные поражения не только больных суставов, но и внутренних органов. Нарастает, хотя и довольно медленно, деформация суставов. Иногда подагрические вздутия на них вскрываются, и на этих местах образуются язвы.

При лечении подагры рекомендуется обильное питье, следует применять мазь Вишневского, реопирин, в промежутках между приступами — уродан. Соответственно, лечение заключается в резком ограничении белковой пищи (в том числе и растительной), а также крепкого чая, кофе и алкоголя, необходимо следить за весом, не допуская превышения определенных его границ.

Нетрадиционные методы лечения подагры направлены на быстрое снятие боли и воспаления, после чего цель — контролировать излишнюю выработку мочевой кислоты. Первое, что бы я посоветовала людям, страдающим подагрой, — это заняться очищением организма, выведением из суставов радионуклидов и нормализацией обменных процессов. Одним из средств очищения организма, который известен с давних пор, является пост.

Во время поста следует пить только соки. Очень хорошо помогает при подагре смесь морковного и сельдерейного. стакан одного и стакан другого сока сме-

шать и выпить в течение дня в три приема равными порциями. Длительность такого поста — от трех дней до недели в зависимости от вашего состояния. В это время ничего нельзя есть, пить только воду. Утром перед первым приемом смеси соков нужно выпить сок половинки лимона, выдавленного в стакан теплой воды. По вечерам делайте теплые (40°C) клизмы. Когда вода заполнит кишечник, полежите 2-3 минуты на правом боку, затем повернитесь на левый бок на 1 минуту, затем на живот на 1 минуту. Теперь опорожните кишечник. Для взрослых объем клизмы 1,5—2 литра. Если она подействовала мало, то нужно сделать такую очистительную клизму: чайная ложка аптечного глицерина и чайная ложка поваренной соли на литр воды.

Эффективно также и очищение с помощью овса.

Взять три столовые ложки овса, столовую ложку шиповника, две столовые ложки березовых почек, три столовые ложки брусничного листа, три столовые ложки спорыша и две столовые ложки кукурузных рылец. В пятилитровую кастрюлю положить тщательно промытый овес, березовые почки и залить четырьмя литрами воды. Настаивать сутки. В это время довести до кипения литр воды и бросить в него измельченный шиповник, кипятить минуту и тоже настаивать сутки. На другой день взять кастрюлю с овсом, довести до кипения и проварить на медленном огне пятнадцать минут. Затем положить кукурузные рыльца, спорыш и кипятить еще пятнадцать минут. Настаивать сорок пять минут. Оба отвара процедить и разлить по бутылкам из темного стекла. Хранить в холодильнике. Принимать за полчаса до еды по полстакана три раза в день. Последний прием должен быть не позднее семи часов вечера.

А теперь я посоветую вам нетрадиционные и народные методы лечения при помощи трав и других компонентов растительного происхождения.

- Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соединить с 0,5 кг размятой клюквы. Все тщательно

перемешать и настоять в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение 1 суток. Затем к этой смеси добавить 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

- Измельчить 300 г репчатого лука, добавить 100 г меда и 600 мл белого сухого вина, настаивать не менее 2 суток в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2-4 столовые ложки в день при подагре, а также при анемии (малокровие), водянке, простатите, цистите, артрите, сахарном диабете.

- Измельчить 5 крупных зубчиков чеснока и половинку луковицы. Срезать лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), взять небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложить все в кастрюльку. Добавить в смесь 1 столовую ложку топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и варить до закипания, выдержать еще 1 минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на ночь на больное место в виде компресса.

- Взять 3 головки чеснока и 4 лимона, из лимонов удалить косточки, чеснок почистить и все пропустить через мясорубку, залить всю массу 7 стаканами кипятка, перемешать, дать постоять 1 сутки, процедить и принимать по 2 столовые ложки перед едой 1 раз в день.

Травы и сборы.

- Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды при болях в суставах, пояснице, ревматизме, подагре.

- Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея пахучего 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

- Сок из свежих листьев сельдерея пахучего пить по 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день.

- Залить 20 г травы лебеды раскидистой 1 стаканом кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Применять как укрепляющее средство при подагре и ревматизме.
- Заварить брусничный лист как чай. Принимать не более 4 стаканов в день. Брусничный лист можно смешивать в соотношении 1:1 с цветками липы, ромашки, листом малины.

Лечебные ванны.

Хорошие результаты при подагре дает лечение с помощью травяных ванн. Ванны можно приготовить с травой мыльнянки лекарственной, с отваром овсяной соломы, напаром корней крапивы жгучей, отваром соцветий ромашки, отваром шалфея лекарственного, настоем веток сосны, настоем листьев смородины черной. Вот несколько рецептов.

- Залить 250 г корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить и влить в ванну (температура 35-37°C).
- Залить 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну.
- 200 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну с температурой 34°C. Постепенно снижать температуру воды до 26°C. Применять при ишиасе, полиартритах, парезах, контрактурах.

Самомассаж.

Оказать себе помощь при подагре можно, сделав самомассаж. Вначале надо массировать участки вокруг пораженного сустава и лишь затем сам сустав. В остром периоде заболевания самомассаж не делают, а в подостром периоде хорош легкий расслабляющий массаж (поглаживание). Когда боль уменьшается, можно приступить к разминанию вокруг пораженного участка, постепенно переходя к приемам растирания и к гимнастике.

РЕШАЕМ ЩИТОВИДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Обратитесь к врачу:

- если вы порывисты или у вас полубредовое состояние и учащенный пульс — возможно, у вас тиреотоксикозный криз, который наступает внезапно и опасен осложнениями в виде гипертиреондизма;
- если вы чувствуете сильный холод, вялость и сонливость, у вас может быть микседема (резкое и опасное осложнение гипертиреондизма, которое может привести к потере сознания).

Посредством вырабатываемых ею гормонов щитовидная железа участвует почти во всех процессах метаболизма, происходящих в организме человека. Заболевания щитовидной железы могут варьироваться от небольшого безвредного зоба, не требующего лечения, до опасного для жизни рака. Наиболее распространенное из этих заболеваний — нарушение выработки гормона щитовидной железы. Слишком большое количество этого жизненно важного химического вещества вызывает заболевание, известное как гипертиреондизм, что может привести к развитию зоба или болезни Грейвса. С другой стороны, недостаток данного гормона ведет к развитию гипотиреондизма. Запущенный гипотиреондизм может вызвать микседему — редкое, но смертельно опасное заболевание, требующее немедленных инъекций данного гормона. Однако, в общем, большинство заболеваний щитовидной железы не столь серьезны, если их правильно диагностировать и лечить.

Симптомы заболеваний

Гипертиреозидизм:

- потеря веса, несмотря на повышенный аппетит;
- учащенное сердцебиение, высокое давление крови и повышенная нервозность с чрезмерной испариной;
- мышечная слабость, дрожь в руках;
- развитие зоба.

Гипотиреозидизм:

- сонливость, замедление умственных процессов;
- замедленное сердцебиение;
- повышенная чувствительность к холоду;
- онемение или покалывание в руках;
- развитие зоба.

Подострый тиреоидит:

- боль в щитовидной железе (от слабой до сильной);
- чувствительность щитовидной железы к прикосновению;
- боль при глотании или поворотах головы;
- проявление этих симптомов вскоре после перенесенной вирусной инфекции, такой, как грипп, свинка или корь.

Альтернативные методы лечения не могут полностью заменить гормоны щитовидной железы или подавить их выработку. Скорее, с их помощью можно попытаться снять ощущение некоторого дискомфорта, связанного с заболеванием щитовидки, или улучшить функционирование щитовидной железы с помощью приемов — от питательных добавок и траволечения до изменения образа жизни и специальных упражнений. Но вам следует обязательно посоветоваться с врачом относительно оценки вашего заболевания: большинство из заболеваний щитовидной железы требует комплексного лечения, а не просто приема десятка гормонов. Многие заболевания щитовидной железы хорошо лечатся с помощью акупунктуры, траволечения.

При бессоннице, вызванной гипертиреозидизмом, смешайте равные части настойки валерианы и настойки пиона по 10-15 капель, залейте 100 мл кипяченой воды и принимайте на ночь.

В моей практике многие больные применяют в лечении столовую красную свеклу. В ней содержится 7 мкг йода — количество, которое нельзя назвать значительным. Тем не менее среди овощей свекла по содержанию этого микроэлемента входит в пятерку лучших культур, что делает возможным ее использование в качестве средства, нормализующего работу щитовидной железы. Среди распространенных огородных культур более высокое количество йода обнаружено лишь в чесноке и ревене.

С оздоровительной целью и для лечения рекомендую применять смесь соков свеклы, картофеля и моркови, взятых в соотношении 1:1:1. Суточная норма — 0,4-0,5 л, которая должна быть выпита за 3 приема.

При гипотиреозидизме рекомендую чередовать горячие и холодные компрессы: смочите одно полотенце в горячей воде, другое в холодной. Отожмите горячее полотенце и приложите на три минуты на переднюю часть шеи, затем отожмите холодное полотенце и поместите его на то же место, но всего на 30 секунд. Повторяйте эту процедуру 1 раз в день. Другие методы лечения могут включать в себя нейтральные ванны (при гипертиреозидизме) и 30-секундное погружение в холодную ванну или 30-секундное холодное полоскание в конце горячего душа.

При гипотиреозидизме избегайте употребления капусты, персиков, сои, шпината, арахиса и редиса, поскольку все эти продукты могут препятствовать выработке гормона щитовидной железы. Питательные добавки из витамина С, Е, В₂, цинка, В₃, В₆ и тирозина могут помочь увеличить выработку тиреоидина. Однако, если у вас гипертиреозидизм, ешьте продукты, перечисленные выше, — это поможет вашему организму снизить производство гормонов щитовидной железы.

Занимайтесь аэробикой 15 минут в день. Это может поддерживать функцию щитовидной железы. Регулярная физическая активность особенно важна при гипотиреозидизме.

ЧАСТЬ II.

Ответы на вопросы

ИНОГДА Я ПРОПИСЫВАЮ ПОЙТИ В ЦЕРКОВЬ

*Очищение печени и желчного пузыря; остеохондроз;
шпоры пяточные, отклонения в давлении;
варикозное расширение вен, болезни суставов;
повышенная возбудимость; простудные заболевания;
сухая экзема, дерматит; мастопатия.*

Наша первая встреча в Москве с доктором альтернативной медицины, биоэнерготерапевтом, целителем и трансперсональным психологом Натальей Владимировной Любимовой произошла во многом случайно. Хотя, как утверждают мудрецы и поэты, в этом мире все связано со всем, и случайностей просто не бывает. В последнее время мое самочувствие заметно ухудшилось. Я стала быстрее утомляться, чаще раздражаться, иногда беспокоили сердцебиения. Дальше — больше: появились сдавление и боль в области шеи, как будто душит невидимая рука. Ощущение, надо сказать, не из приятных. Конечно, следовало бы отправиться к врачу и пройти подробное комплексное обследование, но это требует времени, и немало, а у меня работа и дети. Наталья Владимировна при первом же беглом взгляде поставила мне точный диагноз: «распоясалась» щитовидка... Подбор медикаментов занял считанные минуты, не понадобилось ни УЗИ, ни других специальных процедур и приборов. Уже спустя три дня я почувствовала облегчение, а на четвертые сутки скорый поезд «Москва-Пенза» мчал меня в Моршанск, на прием к доктору Любимовой.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, некоторые целители проповедуют полный и безоговорочный отказ от медикаментозных средств и замену их природными: травами, медом, ваннами и так далее. Согласны ли вы с этим?

ЛЮБИМОВА: Я считаю, что этот путь целесообразен не всегда. Честно говоря, полное отрицание всех лекарственных препаратов несколько напоминает мне лозунг: «Назад, в пещеры!» Многие из них могут быть использованы во спасение и на пользу, но подбор медикаментов должен быть строго индивидуален, так же, как и сроки пользования ими. Беда традиционной медицины в том, что всем пациентам с одинаковым диагнозом, как правило, выписывают одни и те же средства. Между тем каждый больной требует внимательного и творческого подхода со стороны лечащего его врача. Необходимо учитывать специфические особенности организма, возраст, семейную историю и многое, многое другое.

«ЗОЖ»: Раньше существовали так называемые семейные врачи.

ЛЮБИМОВА: Я думаю, что традицию стоит возродить. По моему убеждению, современно мыслящий врач должен знать основные принципы траволечения, уметь правильно пользоваться словом как орудием исцеления; желательно также знакомство с медициной Востока, методиками тибетских, китайских, индийских врачей... Все это, вместе взятое, и помогает выбрать наикратчайший путь к излечению.

«ЗОЖ»: Не кажется ли вам, что время диктует необходимость слияния и взаимопроникновения традиционной и альтернативной медицины?

ЛЮБИМОВА: Я убеждена в этом. Весь богатейший арсенал средств, накопленный за тысячелетнюю историю, должен служить благородному делу спасения и оздоровления. Как сказала поэтесса Елизавета Дмитриева, «человечество живо круговою порукой добра».

«ЗОЖ»: Вы упоминали об исцелении словом. Как это происходит в вашей практике?

ЛЮБИМОВА: Человеческая мысль рождается в оболочке слова. Поэтому существует такое понятие: мыслеформула. Пример доброй мыслеформулы — молитва; дурной, злой настрой способен сформировать болезнь. Пациенту необходимо изменить себя изнутри. Я нередко применяю в своей практике «начитанную» молитвами воду, а могу и просто «прописать» обратившемуся ко мне пойти в церковь и поставить свечу за спасение всех своих врагов.

«ЗОЖ»: И помогает?

ЛЮБИМОВА: Еще как!

«ЗОЖ»: Издавна известно, что некоторые болезни, с которыми традиционная медицина справляется с трудом или только с помощью скальпеля, некоторые бабушки легко могут «заговорить»: например, бородавки или грыжу у новорожденного. На чем основана эффективность такого лечения?

ЛЮБИМОВА: Заговоры применяются, и часто с большим успехом, с древнейших времен до наших дней. Хорошо сохраняет магическую энергетику обычная вода, однако «наговаривали» и на соль, пиво, пряник, различные виды пищи... Основа лечения заговором — снятие информации о болезни.

«ЗОЖ»: Помнится, академик Наталья Петровна Бехтерева в своей интересной и глубокой книге «Магия мозга и лабиринты жизни» писала о том, что болезнь формирует устойчивую матрицу патологического состояния, которую необходимо разрушить, чтобы победить недуг.

ЛЮБИМОВА: Именно это интуитивно чувствовали зачастую неграмотные, но талантливые народные целители. В наше время официальная наука все чаще подтверждает издавна бытовавшие в народе убеждения, которые еще недавно безоговорочно отвергались ею как ни на чем не основанные суеверия.

«ЗОЖ»: Когда присутствовала у вас на приеме, мое внимание не раз привлекала рамка, которую вы брали в руки. Каким целям она служит?

ЛЮБИМОВА: Рамка используется мною при диагностике. А также для определения степени эффективности различных препаратов или трав в лечении конкретного пациента. Собственно говоря, я могу обойтись и без нее, но она позволяет значительно экономить энергию и время.

«ЗОЖ»: Мне почему-то вспомнился древний способ поиска руд и подводных вод с помощью лозы.

ЛЮБИМОВА: Это не случайная ассоциация: в основу действительно положен один и тот же принцип.

«ЗОЖ»: Давайте поговорим о траволечении. В свое время наша газета много писала о целебных свойствах овса. Завязалась оживленная дискуссия, и немало «овсяных» рецептов прислали наши читатели.

ЛЮБИМОВА: В таком случае я тоже могу внести свою лепту в вашу копилку. Вот способ очищения печени и желчного пузыря с помощью овса, который я с успехом применяю на практике.

1 стакан овсяных зерен промыть, залить 1 литром кипятка, довести до кипения, томить 30-40 минут, затем долить до первоначального объема кипяченой водой и настаивать не менее 3 часов. Процедить, добавить по вкусу мед и сок лимона, принимать по 1 стакану за полчаса до еды в течение 1 месяца.

Это средство выгодно отличается от других подобных рецептов мягкостью и постепенностью воздействия на организм без излишних «встрясок» и неприятных побочных эффектов.

«ЗОЖ»: Какими другими методами чистки организма вы могли бы поделиться с читателями «ЗОЖ»?

ЛЮБИМОВА: Готова предложить хороший способ очищения сосудов.

Вам понадобится 100-граммовый стаканчик меда. Столько же семян укропа, 3 столовые ложки корня валерианы. Все компоненты как следует перемешать, залить 2 литрами кипятка, довести до кипения и дать настояться в течение ночи. Принимать по 3 столовые

ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Через две недели сделать перерыв продолжительностью 10 дней, затем курс повторить.

«ЗОЖ»: А тем нашим читателям, у которых проблемы с позвоночником, можете что-нибудь посоветовать?

ЛЮБИМОВА: Конечно. Вот рецепт, который помогает при остеохондрозе, пяточных шпорах, нормализует артериальное давление, способствует общему оздоровлению организма.

Приготовить ножную ванночку, налив в таз горячей воды и добавив в нее 200 г соли, 50 г соды и 7 капель йода и пятнадцать минут парить ноги в этом растворе (процедуру проводить не позднее 19 часов). Затем, тщательно вытерев ноги, смазать подошвы растительным маслом. Положить на пол аппликатор Кузнецова и поочередно наступать на него то одной, то другой ногой (начинать с 3 минут, постепенно увеличивая длительность до 10 минут). Необходимо проводить процедуру ежедневно в течение 2 недель, затем сделать 10-дневный перерыв и вновь повторить курс.

Результат великолепный!

«ЗОЖ»: Я заметила, что многим своим пациенткам вы советуете носить хлопчатобумажные, или, как их чаще называют в народе, «простые» чулки. Насколько я понимаю, это не случайно?

ЛЮБИМОВА: Ношение чулок и колготок из синтетических материалов не показано при любых проблемах с ногами, от варикозного расширения вен до болезней суставов. Кожа должна соприкасаться только с хлопком или льном, а капрон или эластик усугубят ваши неприятности.

«ЗОЖ»: Кстати, что вы рекомендуете своим пациентам при таких заболеваниях?

ЛЮБИМОВА: Тем, кто страдает варикозным расширением вен, тромбофлебитом, гемангиомами (сосу-

дистыми «звездочками»), значительное облегчение приносят аппликации с чистотелом. Помогут они и при болях в суставах, например, в коленном.

Процедура эта совсем несложная. Льняную ткань следует пропитать крепким раствором чистотела, обернуть ею ноги и держать 40-50 минут. Во избежание сухости кожи после аппликации рекомендуется нанести на ноги тонкий слой растительного масла. Процедуру проводить 7 дней, затем сделать 10-дневный перерыв и повторить. Всего нужно сделать 3 таких курса.

«ЗОЖ»: Боль и ломота в суставах мучают большинство россиян...

ЛЮБИМОВА: Кроме уже названного мною средства, хорошо помогает при артритах, артрозах, ревматизме и невралгических болях такой компресс.

Взять 3 столовые ложки камфорного масла, 1 столовую ложку меда. Получившуюся смесь выложить на лист свежей капусты и приложить к больному месту, обвязав сверху чем-нибудь теплым. Держать не более 4 часов, потому что сухая горчица, как вы сами понимаете, далеко не фунт изюма.

«ЗОЖ»: Во многие рецепты, предлагаемые вами, в качестве компонента входит мед.

ЛЮБИМОВА: Это великолепное оздоравливающее средство. Помимо медового массажа, который приобрел довольно большую популярность, могу предложить медовые ванны.

«ЗОЖ»: Это, наверное, строго для новых русских.

ЛЮБИМОВА (смеется): Нет, что вы, меда требуется не так много — всего 100 г на ванну. Эти ароматные водные процедуры хорошо снимают напряжение и стресс, успокаивают нервы, налаживают сон. Вода должна быть приятной температуры, и сидеть в ванне можно столько, сколько захочется. Однако есть маленький секрет: выходить из нее надо лишь после того, как вода совсем сольется. Тогда вся негативная энергия бу-

дет в буквальном смысле слова смыта с вашего тела. Кстати, когда возвращаетесь домой из многолюдных мест, обязательно встряхивайте верхнюю одежду. Это тоже способ сброса накопившейся негативной энергии.

«ЗОЖ»: Сейчас весна, а значит, наступила пора гайморитов, трахеитов, бронхитов и прочих малоприятных заболеваний.

ЛЮБИМОВА: При острых гнойных воспалительных процессах в гайморовых пазухах эффективную помощь окажут ватные тампончики с диоксидином (продается в аптеке). Вставить в ноздри и держать не более 10 минут. Эта простая манипуляция может избавить вас от необходимости прокола. При аденоидах, полипах в носу принесет пользу промывание крепким раствором чистотела. Для его приготовления следует взять 1 столовую ложку травы, залить 200 мл воды, довести до кипения и дать остыть. Этот раствор вылить на ладонь и втянуть в себя через ноздри. После процедуры смазать слизистую носа растительным маслом. Если в доме имеется серебряная монетка, ее можно использовать для снятия воспаления и болей в суставах. А также при гайморите. Для этого сварите вкрутую яйцо (15-20 минут), очистите от скорлупы, разрежьте пополам в поперечном направлении, извлеките желток, вместо него вложите монетку, вновь сложите обе половинки и в горячем виде прикладывайте к болевым точкам (10-15 минут). Монетку после процедуры придется промыть. Потому что она почернеет. При трахеобронхитах значительно облегчает состояние прием сухой мяты, сваренной в молоке: 1/2 чайной ложки травы залить молоком и довести до кипения. Принимать в горячем виде маленькими глотками 2 раза в день.

«ЗОЖ»: Приходят ли к вам на прием пациенты с заболеваниями кожи?

ЛЮБИМОВА: Разумеется, и в немалом количестве. Хочу посоветовать читателям «ЗОЖ» проверенное на

практике средство, которое оказывает действенную помощь при сухой экземе и дерматите. Вам понадобится 150 г натурального пчелиного воска, 50 г истолченной в порошок канифоли, 2 стакана растительного масла. Все компоненты растопить на водяной бане до полного растворения при постоянном помешивании. Остудить и смазывать больные места до исчезновения высыпаний.

«ЗОЖ»: К нам в редакцию приходит много писем от женщин, страдающих мастопатией. Наверное, с этой проблемой обращаются и к вам. Что вы рекомендуете таким пациенткам?

ЛЮБИМОВА: При фиброзно-кистозной мастопатии для приема внутрь я предлагаю следующее средство:

100 г семян укропа залить 0,5 л молока. Протомить на медленном огне 10 минут, затем настоять 2 часа. Принимать по 50 г 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 3 недели.

В качестве наружного средства можно воспользоваться такой рекомендацией: 1 чайную ложку сухого измельченного чистотела смешать с 2 чайными ложками топленого масла и 1 — камфорного. Выдержать не менее 7-8 часов, затем применять для смазывания больных мест.

«ЗОЖ»: В вашем кабинете во время приема почти постоянно звучит музыка. Считаете ли вы ее частью лечебного процесса?

ЛЮБИМОВА: Да, несомненно. Правильно подобранная мелодия способна оказать мощное воздействие на сознательную и подсознательную сферу и значительно облегчить работу психолога.

«ЗОЖ»: «Трансперсональный психолог» — одна из ваших специализаций. Я уверена, нашим читателям будет интересно узнать, что это такое.

ЛЮБИМОВА: Основной метод, которым я пользуюсь, — введение пациента в состояние транса и внуше-

ние ему правильной линии поведения, способствующей выходу из тупиковой ситуации. Как правило, это приносит очень хорошие результаты.

«ЗОЖ»: Транс и гипноз — это близнецы-братья?

ЛЮБИМОВА: Не совсем. И то, и другое можно считать состоянием измененного сознания, однако гипнотическое воздействие глубже и сильнее.

«ЗОЖ»: Я думаю, советы психолога могут оказаться полезными для многих наших читателей.

ЛЮБИМОВА: Видите ли, психология — наиболее личная область, поэтому советовать всем и на все случаи жизни достаточно сложно. Психологические проблемы требуют индивидуальной проработки. Но некоторыми простыми рекомендациями, которые можно выполнить самим, я охотно поделюсь.

Для начала — удобная и несложная техника релаксации, или расслабления, снятия излишнего стресса и напряжения. Повесьте перед собой на стену в доме или на рабочем месте картину, на которой изображен пейзаж, подлинник или репродукцию. Важно, чтобы изображение нравилось вам. После этого представьте себе, что вы входите в пространство картины, бродите по тропинкам, прислоняетесь спиной к дереву, вдыхаете аромат цветов... После такой мысленной прогулки вы почувствуете себя отдохнувшими и набравшимися сил.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, а не таят ли такие прогулки в пространстве... как бы это помягче выразиться... опасность заблудиться и остаться где-нибудь навсегда?

ЛЮБИМОВА: То есть не грозит ли это нарушениями психики, «расщеплением» сознания? Поверьте, такой опасности нет. Все легко возвращаются в «здесь и сейчас» и при этом чувствуют себя значительно свежее.

«ЗОЖ»: Что еще посоветует психолог Любимова?

ЛЮБИМОВА: Следующая моя рекомендация может оказаться полезной людям, пережившим травмирующую ситуацию и продолжающим жить в прошлом. При этом происходит своеобразное «застывание»

психики, которое мешает идти вперед и думать о будущем. Чтобы избавиться от этой достаточно распространенной проблемы, можно посоветовать следующую технику. Изобразить на листе бумаги негативную программу в виде спирали и «закрыть» ее, поставив на ней крест. На другом листе нарисовать свой прорыв в будущее — спираль, уходящую в бесконечность. Оба рисунка на ночь положить под подушку, а утром сжечь. Навязчивая связь с прошлым прервется, и начнется новая, нормальная жизнь.

«ЗОЖ»: С какими другими заболеваниями и проблемами, кроме тех, о которых мы уже говорили, можно обращаться за помощью к вам?

ЛЮБИМОВА: Я располагаю авторскими методиками безоперационного удаления кист молочной железы, яичников, множественных кист головного мозга. Могу избавить от камней в почках и желчном пузыре, миомы, язвы желудка, с успехом лечу пиело- и гломерулонефрит. Но, чтобы правильно назначить терапию, необходимо знать корень зла, что невозможно без личной встречи с будущим пациентом.

393950, г. Моршанск, ул. Интернациональная, д. 46,
кв. 7, Любимовой Н. В.

*В гостях у доктора Любимовой побывала
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.*

ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЙ

Атеросклероз, стенокардия, сердцебиение; рассеянный склероз

«ЗОЖ»: На пороге весна — частые перемены погоды, атмосферного давления. Обостряются хронические заболевания. Как не допустить их?

ЛЮБИМОВА: Хочу поделиться старинным рецептом приготовления эликсира, с помощью которого можно избавиться от атеросклероза, стенокардии, сердцебиений.

1-й состав: 500 г меда, 500 г водки смешать, на медленном огне нагреть до образования на поверхности молочной пленки, постоянно помешивая. Снять с огня и дать отстояться.

2-й состав: взять по 1 ч.ложке трав — корня валерианы, спорыша, ромашки, пустырника, сушеницы болотной, Melissa и залить 1 литром кипятка. Настоять 30 минут, процедить.

Первый состав смешать со вторым и поставить на 3 дня в темное прохладное место. Принимать 7 дней: по 1 ч. ложке 2 раза в день утром и вечером, затем еще неделю по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока состав не закончится. 10 дней перерыв. Повторить курс лечения 2 раза.

«ЗОЖ»: Ну и, наконец, еще одна беда, с которой читатели обращаются в редакцию, — рассеянный склероз.

ЛЮБИМОВА: Рассеянный склероз — заболевание центральной нервной системы. Точная причина болезни неизвестна. В норме большая часть нервов в организме покрыта изолирующей оболочкой из жирового вещества — миелина, которая обеспечивает эффективную передачу электрических сигналов — нервных импульсов. Болезнь происходит от того, что эти защитные оболочки воспаляются и частично разрушаются, вызывая «короткое замыкание» при передаче нервных импульсов. Возможны потеря мышечной координации, нарушение зрения, недержание мочи.

«ЗОЖ»: Как можно облегчить состояние больного?

ЛЮБИМОВА: Симптомы этой болезни можно ослабить с помощью некоторых методов, которые я использую в своей практике. Это домашняя акупунктура: я рекомендую несколько раз в день по 3-5 минут наступать, вначале одной ногой, затем другой, на «аппликатор Кузнецова». Это поочередно активизирует и расслабляет биологически активные точки на ногах, улучшает кровообращение. Этой цели служит и массаж, полезны плавание, гимнастика на растяжение, хождение босиком.

Многие, страдающие рассеянным склерозом, получают облегчение с помощью апитерапии — лечения пчелиным ядом — укусы пчел 2 сеанса в неделю. Курс лечения 6 месяцев. Иногда это может вызвать аллергические реакции или даже шок. Поэтому вначале нужно проверить у специалиста, переносите ли вы пчелиный яд. Если сильной реакции нет, можно приступить к лечению.

Обострение болезни могут вызвать молоко и молочные продукты, кофеин, дрожжи, кетчуп, уксус, вино, кукуруза. Существуют специальные диеты для коррекции жирового баланса у больных рассеян-

ным склерозом. Наиболее известна диета, разработанная доктором Роем Свэнком из Орегонского университета. Во многих случаях она замедляет течение болезни. В диете делается акцент на употребление растительных масел, в том числе содержащихся и в бобовых культурах, в рыбе. Она включает в себя добавки масла печени трески и большие дозы витаминов. Маргарины, жиры для выпечки не рекомендуются. Диета требует и ограничения красного мяса.

Считается, что линолевая кислота, содержащаяся в подсолнечном масле и известная как стимулятор иммунной системы, облегчает течение рассеянного склероза, обеспечивает длительный период ремиссии. Также полезно принимать ежедневно 5 г лецитина, пищевую добавку коэнзим Q-10 — по 30 мг 2 раза в день, что повышает усвоение клетками кислорода.

Советую пить отвар мордовника круглоголового:

2 ч.ложки травы заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 8-10 часов. Пить в течение дня за 3-4 приема. Курс лечения 2 месяца. Через 2-3 недели курс повторить. Этот рецепт помогает приостановить развитие болезни.

ЛЮБВИ, ЗДОРОВЬЯ И СВЕТА НА ВАШЕМ ПУТИ!

Очищение при аллергии, ожирении и атеросклерозе;
менструальный синдром; ларингит вирусный;
эндометриоз; дисбактериоз и кандидоз; депрессия.

«Повторите, пожалуйста, способ очищения организма при аллергии, ожирении, атеросклерозе».

Жуковская Г.П. из п. Магдагаши Амурской области.

Цикл очищения при названных заболеваниях 21 день. Весь двадцатидневный курс лечения надо придерживаться вегетарианской пищи. Можно есть овощные блюда, каши, фрукты, рыбу, но первые 3 дня — только салат из свеклы, моркови, зеленых яблок, заправленных растительным маслом и 1 зубчиком чеснока. К этому салату можно добавить 2 ломтика серого хлеба с отрубями.

В течение этого времени следует ежедневно принимать активированный уголь утром натощак — максимальная доза по 1 табл. на каждые 10 кг веса тела. Перед обедом и ужином за 40-50 мин. принимать (в течение 10 дней) по 1 чайной ложке порошка сернокислой магнезии, разведенной в 100 мл воды комнатной температуры. Через 10 дней начинайте принимать декарис: для взрослых 1/3 табл., для детей 1/6 табл. один раз в день после ужина — 10 дней. Этот метод очищения очень эффективен и доступен. Я советую воспользоваться им

именно сейчас, в преддверии лета. Ведь за зиму организм накопил много шлаков.

«Очень тяжело переношу менопаузу, частые приливы, чувство жара, гипертония. Посоветуйте, как избавиться от этого неприятного состояния?»

Додонова Л. из г. Пугачева.

Один из способов лечения недомоганий во время менопаузы — попытка возместить снижение гормона эстрогена. Метод гормонозамещающей терапии остается спорным ввиду его побочных эффектов. Поэтому следует взвесить возможный риск и пользу.

Для облегчения приливов используйте влажные компрессы. Намочите полотенце в холодной воде, отожмите и прикладывайте его на три минуты к лицу, шее и груди. Делайте это по мере необходимости. Затем насухо вытрите. Увеличьте прием кальция и магния. Регулярно выполняйте упражнения на поднятие тяжестей, чтобы избежать остеопороза. Принимайте от 400 до 800 МЕ (международные единицы измерения указаны на упаковке) витамина Е в день для снятия жара и уменьшения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Лечебные травы и растительные продукты могут облегчить симптомы менопаузы. Экстракты и чай из клопогона кистевидного могут снабжать организм дополнительным количеством растительного стимулятора, так называемого фитоэстрогена. Например, успокаивающая настойка пустырника — по 20 капель 3 раза в день. Принимать 1 месяц. Настой хвоща способствует усвоению кальция, предохраняя тем самым от остеопороза.

Рекомендую и такой сбор:

по 1 части — лист крапивы, трава чистотела, пастушьей сумки, семена укропа, 2 части — почки березовые. 3 ст. ложки сбора залить 1 литром кипятка, то-

мить на медленном огне 3-5 мин., настоять 30 мин., процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

«Много лет страдаю ларингитом, традиционная медицина не помогает. Голос охрипший, стала раздражительной. Что делать?»

Булаева Т.Д. из г. Белинска.

Вирусные ларингиты обычно проходят сами собой в течение нескольких дней, а потому стойкий ларингит — тревожный сигнал того, что вызван он не вирусом, а чем-то другим. Чтобы восстановить голос, надо полоскать горло отваром красного шалфея, барбариса или коры дуба. Настойка эхинацеи, принимаемая каждый час в течение двух дней, укрепляет иммунную систему — размешать 10 капель настойки в рюмке воды и выпить. Помимо этого принимайте ежедневно от 1000 до 2000 мг витамина С, от 10000 до 20000 МЕ бета-каротина (витамина А) и чеснок.

Дайте отдохнуть и голосу, и телу. Если вам необходимо говорить, не напрягайте голосовые связки — шепчите.

Пейте больше жидкости — воды или чая, смешанного с небольшим количеством меда и лимона. Ешьте больше сырых овощей и фруктов, уменьшите потребление сладостей. Эти меры помогут ускорить выздоровление при ларингите.

Дышите над паром с горячей водой, куда нужно добавить 1 табл. валидола. Прикладывайте к горлу теплые компрессы.

Если вы считаете, что ларингит вызван аллергией на какие-то продукты, поэкспериментируйте, убирая подозрительные из диеты, а затем вводя их вновь и наблюдая результат.

«Подскажите, можно ли лечить эндометриоз травами или другими средствами, кроме гормональных?»
Попова А.П. из г. Грязи Липецкой обл.

Можно, однако симптомы заболевания часто возвращаются после того, как лечение прекращается.

Большинство альтернативных методов лечения направлены не на поврежденные ткани, а лишь на снятие симптомов эндометриоза. Поэтому они менее эффективны, чем традиционные методы — гормонотерапия или, в серьезных случаях, хирургическое вмешательство.

В организме содержатся гормоноподобные вещества, называемые простагландинами, которые играют важную роль в мышечном сокращении и способствуют появлению менструальных схваток. Употребление продуктов, богатых антипростагландинами — скумбрия, сардины, лосось, треска — смягчает симптомы эндометриоза. Принимайте также рыбий жир, печень трески.

Ежедневный прием витаминов В, Е, а также кальция, магния может помочь восстановить равновесие уровней содержания эстрогена и простагландина и уменьшить менструальные спазмы.

Избегайте кофеина и сахара. Некоторые травяные сборы могут облегчить боль. Например, валериана, но не применяйте ее более месяца.

Рекомендую такой сбор (каждый компонент берется поровну):

череда (трава), тысячелистник, лист мяты, календула, чистотел, зверобой, корень валерианы. Все смешать, залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин. Настоять 20 мин. Пить по 100 мл 2 раза в день 1 месяц, перерыв 2 недели и снова повторить. Этот сбор рекомендую и при миоме и мастопатии.

«Можно ли мне делать клизмы со свеклой, у меня дисбактериоз и кандидоз желудка?»

Игнатьева И.И., г. Бор Нижегородской обл.

Весной, перед появлением «зеленых витаминов», просто необходимо удалить из своего организма шлаки, соли. Рекомендую всем регулярно устраивать разгрузочные дни — 1 день в неделю съедать только 5-6 небольших запеченных картофелин и 0,5 л кефира или бифидока. Кисломолочные продукты советую пить постоянно.

Зашлакованный кишечник — причина многих болезней. Очищение надо начинать с подготовки. В течение недели на брюшную полость накладывайте компресс из просоленной шерстяной ткани. На ночь — влажный, теплый, днем — только сухой. И кишечник начнет «оживать». В эту неделю принимать следующую питательную и очищающую смесь по 1 столожке на ночь:

взять по 100 г кураги, чернослива, изюма — прокрутить через мясорубку; добавить 70 г меда, 30 г орехов (фундук), 100 г травы сенны в брикетах. Все тщательно перемешать, принимать 7 дней. Таким образом, вы очистите свой организм без клизмы. Эту процедуру можно проводить затем 1 раз в 3 недели.

«Я перестала радоваться жизни, беспокоят тяжелые мысли. Помогите обрести покой и уверенность в себе».

Елена Викторовна из г. Н.-Ломова.

Уважаемая Елена, вы еще молоды, чтобы перестать радоваться жизни, любить и быть любимой. В начале 90-х годов мне посчастливилось побывать на семинарах у Александра Эверетти из США, это известный психолог-практик. Читая ваше письмо, я вспомнила одну из его лекций и хочу поделиться впечатлениями с вами и теми, кто испытывает подобные ощущения. Вот его совет: знайте, что сила внутри нас. Пред-

ставьте себе два металлических бруска, совершенно одинаковых по размеру, форме и весу. На вид между ними нет никакой разницы. Отличие только в том, что в магните молекулы организованы и направлены в одном направлении, что и создает его силу. В обычном же бруске они движутся хаотически, в разных направлениях, поэтому он не обладает силой магнита.

Так же и ваши мысли. Если они движутся в одном направлении, они создают силу, подобную магниту, которая притягивает все, что надо вам. Часто бывает так, что человек мало достиг в этой жизни, не получил тех результатов, о которых мечтал, потому что его мысли и стремления были разбросаны. Насколько организованы и упорядочены ваши мысли, настолько и будет высок результат. Если хотите чего-то достигнуть, следует «намагнитить» свой мозг, чтобы вся сила мысли и идей была сосредоточена в одном направлении.

Кто вы? Я предлагаю всем читателям «ЗОЖ» ответить на этот вопрос, создав свой портрет. Портрет той личности, которой вы в действительности являетесь. В нем будет вся правда о вас — сильном, красивом, любящем, талантливом, удачливом и здоровом человеке. Именно таким вы и являетесь в действительности.

Расслабьтесь и затем сконцентрируйтесь.

Представьте, что в руках у вас карандаш, мел, кисть — что больше нравится. И мысленно начинайте рисовать свой портрет, стараясь придерживаться реальных размеров. Сначала нарисуйте тело — очертания туловища, руки, ноги, затем голову (это овал). Не обязательно быть художником. На это в воображении каждый способен. Теперь уделите внимание деталям. Волосы — ваше украшение. Поэтому придайте им цвет, форму, которые нравятся.

Дальше — глаза. Вся ваша сила в них. Пусть они будут яркими, искрящимися, отражают радость и спокойствие вашего сердца.

Теперь — лицо. Постарайтесь изобразить его рас-

слабленным, со спокойной улыбкой. Пусть оно выражает любовь, понимание и расположение ко всем людям.

Создавая свой портрет, старайтесь отразить в нем все свои лучшие качества.

Вы удивительный и прекрасный человек и должны это признать. Представьте себя именно таким. Оденьте себя так, как вам нравится.

Не забудьте тщательно прорисовать руки. Напишите их сильными и крепкими, но при этом достаточно тонкими и нежными, чтобы творить прекрасное. Я надеюсь, вы не забыли обуться?

Теперь окиньте взглядом свое произведение. Скажите себе: это мой портрет, такой я есть на самом деле. А теперь оживите портрет. Вы — человек с большой буквы, вы очень талантливы. Вы — самый здоровый человек на свете. Скажите себе: «Да, это действительно я — прекрасный, совершенный, любящий, любимый человек, обладающий огромной силой и здоровьем». Скажите себе: «Я просветлен, мои мысли приведены в порядок, я вдохновлен тем, что все в этой жизни мне по плечу. Я полон энергии, как никогда прежде. И этот образ я закладываю в свой мозг».

Помните, вы творец своей судьбы. Любая мысль влияет на те или иные химические и физические реакции в мозгу. Вглядываясь в этот портрет, размышляя о нем, вы на физическом уровне закладываете отпечаток своего «я» в мозг. И ваши мысли, словно магнит, притягивают к вам обстоятельства. Ваш мозг — это ваш верный слуга, и все, на что вы его направите, он выполнит. Поэтому вы обязательно станете таким, каким изобразили себя на этом портрете.

А теперь последний штрих. Представьте мощный поток света, льющийся на ваш портрет. Вы видите, как этот свет озаряет ваше лицо, глаза, весь облик. Любви, здоровья и Света на вашем пути!

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Неврологические заболевания, авитаминоз, ИБС, пиелонефрит, бронхо-легочные заболевания, фиброма и миома, колит, энтероколит, дизентерия, бронхиальная астма, опухоли

В июле наступит пора сбора целительных ягод. Душистые ярко-красные ягоды лесной земляники — универсальное лечебное средство, эти ягоды действительно целый клад полезны веществ, необходимых организму, уставшему от долгой зимы. Они хорошо очищают клетки от накопившихся шлаков и токсинов.

Ягоды земляники богаты органическими кислотами, витаминами (С, В, каротин, Е, РР). Они содержат природные сахара, эфирные масла и занимают первое место среди других ягод по содержанию железа. Ценность железа общеизвестна: оно входит в состав гемоглобина крови. Железо земляники хорошо и легко усваивается организмом, поэтому она так полезна при анемиях и других заболеваниях крови. Также полезны и листья земляники, в них содержится много аскорбиновой кислоты, а также дубильные вещества, алкалоиды, много минеральных веществ (калий, магний, железо, селен, медь, марганец и др.).

Листьями и ягодами земляники лечат заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, ослабленный иммунитет, воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей, кожные заболевания (экзема, псориаз, нейродермит). Листья земляники принимают в качестве мочегонного средства, способствующего вы-

Е ЛЕЧЕНИЕ

ведению избытка солей из организма, при подагре, болезнях печени и селезенки. Они полезны также и при атеросклерозе. Их применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остеохондрозе позвоночника, ревматизме. И это далеко не полный перечень заболеваний, которые врачует чудесное растение земляники.

Один раз в году, на целый месяц, мы сами себе можем назначить земляничное лечение, а если удастся, — заготовить ягоды и листья впрок.

Многие формы старых, запущенных экзем, которые не излечиваются лекарствами, успешно лечатся земляникой. Для этого на места поражений нанести тонкий слой из ягод и завязать на 3-4 часа; процедуру повторять 2 раза в день до полного выздоровления. Из личной практики и наблюдений за больными я пришла к выводу, что землянику надо есть ежедневно хотя бы по 1 стакану. Давайте ее детям, не жалейте средств для приобретения земляники. Она хорошо совместима с молоком, поэтому готовьте себе молочно-ягодный «суп»: для этого залейте 1 стакан ягод 1 литром молока и настаивайте в течение 1 часа в холодильнике. Этот «суп» очень полезен и пожилым людям, у которых с возрастом слабеет зрение, кожа становится сухой и шероховатой — стареющему организму не хватает витамина А. Чтобы каротин лучше усваивался, я и рекомендую землянику есть с молоком, сливками — в небольшом количестве они не принесут вреда.

Чтобы оказать на организм мочегонное воздействие, надо выпить разведенного 1:1 с водой сока земляники с несколькими каплями сока лимона, по вкусу можно добавить сахар. Этот напиток помогает при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Хочется подчеркнуть иммунопротекторное действие земляники, то есть поддерживающее и восстанавливающее иммунитет: земляника помогает быстрее восстановить силы после тяжелых заболеваний.

А теперь несколько рецептов земляничного лечения.

Неврологические заболевания. 200 мл земляничного сока смешать со 100 мл морковного, перемешать и принимать по 50 мл 3-4 раза в день спустя 1 час после еды.

Авитаминоз. 100-150 г земляники смешать с 2 чайными ложками меда, добавить 1 киви (мелко нарезать) и принимать ежедневно, пока есть земляника.

Ишемическая болезнь сердца и пиелонефрит. В стакане кипяченой воды развести 2 ст. ложки раздавленной земляники, добавить 1/2 ч. ложки меда + по вкусу сок лимона. Принимать 1 стакан в день.

Бронхо-легочные заболевания. Смешать 1 стакан сока земляники с 3 ст. ложками молока. Принимать 1 стакан в день.

Фиброма и миома матки. Необходимо выкопать все растение с корнями, очистить от земли, промыть и заварить кипятком (30 г растения на 1 л кипятка), настоять. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

Колит, энтероколит, дизентерия. 1 ст. ложку листьев и корневищ земляники залить 400 мл кипятка, нагреть на водяной бане 10-15 минут. Принимать по 50 мл 4-5 раз в день до еды в течение 2-3 недель.

Бронхиальная астма. Взять по 1 части: листьев земляники, цветков липы, листьев черной смородины, листьев подорожника. Все измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 400 мл кипятка, настоять не менее 1 часа, процедить и принимать по 50 мл через 2 часа. Этот настой оказывает бронхолитическое, противовоспалительное и потогонное действие.

Чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, почистив зубы, прополощите рот настоем из листьев земляники и корзиночек лекарственной ромашки, смешанных в равных частях. 1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипятка.

Помимо всех вышеперечисленных полезных свойств, земляника обладает еще одним свойством — способностью рассасывать опухолевые процессы.

Для этого отжать сок из ягод земляники, смешать с отваром сухих плодов шиповника 1:1 и добавить в

горячий землянично-шиповниковый отвар нарезанный мелкими ломтиками банан. Принимать 2 раза в день по 200 мл в течение 1 месяца.

Земляничный сезон в средней полосе России обычно продолжается 3-4 недели. Можно сохранить все полезные вещества земляники в течение года — в плёнке и желе.

Землянику можно разводить даже в городской квартире. Для этого привозят выкопанные в лесу кустики земляники с корнями в земле и высаживают в горшочки, где она хорошо растёт и зреет. Горшочки лучше всего выставить на подоконники.

Кстати, на зиму посушите цветы, ягоды, листья земляники, чтобы в случае необходимости воспользоваться их целебными свойствами.

«ЗОЖ»: А вот совет нашего автора — агробиолога из Сочи Ивана Григорьевича Учатис: «Воспользуйтесь опытом моей домохозяйки Елены: промытые в воде ягоды надо упаковать по 0,5 кг в полиэтиленовые пакеты, увязав резинкой, загрузить в камеры морозильника, где в ягодах при температуре — 18 градусов сразу фиксируется биохимический состав. В зимнее же время ягоды берутся лишь для разового употребления в свежем виде или в компотах, приготавливаемые во время приема пищи по особой технологии — берутся 2—3 ягодки, разминаются в чашке, заливаются остывшей кипяченой водой с температурой в пределах 45—50 градусов, сахар по вкусу, и компот готов! Крутой кипяток применять нельзя!

Только при такой заготовке любых ягод и при такой технологии приготовления компонентов все 100% целебных качеств ягод попадают в организм человека и проявляют все свои целебные качества и свойства. Только таким путем, без термообработки, Божьи дары природы, попавшие в организм, могут стать эликсиром молодости, сдерживая старение организма, за счет восстановления иммунитета, способного противостоять всем отрицательным явлениям нынешней экологии. Адрес: 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47».

ЕСЛИ УСТАЮТ НОГИ...

Тромбофлебит, экзема хроническая, фурункулез, фибroadенома молочной железы

«У меня варикозное расширение вен — тромбофлебит. Дайте советы по данному заболеванию».

Безрук В.И., Республика Калмыкия, Городовиковский р-н, с/з «Южный».

Избыточный вес, недостаток физической активности, неудобная обувь могут вызывать сильную усталость в ногах, которая сопровождается отечностью и болезненными ощущениями. Подобные симптомы могут быть предвестниками распространенного заболевания — варикозного расширения вен. Эта патология связана с потерей венами эластичности, их растяжением и расширением. Чаще страдают подкожные вены нижних конечностей. В начале заболевания появляется ощущение тяжести в ногах. Быстрая утомляемость, в дальнейшем — отечность, судороги икроножных мышц. Если меры вовремя не принять, заболевание может осложниться воспалением вен, и тогда потребуются оперативное лечение. Для того чтобы этого не случилось, надо уделить совсем немного времени своему здоровью.

Если ваша работа связана с длительным пребыванием на ногах, желательно делать небольшие перерывы для легкой гимнастики. Это может быть бег на месте,

юдьем на носки, круговые движения стопами, катание стопами по полу теннисного мяча.

- В начальной стадии варикозное расширение вен можно излечить, положив под ноги свернутое в несколько раз, валиком, одеяло. Перед сном, лежа на спине, делать упражнения для ног. Одно из лучших — велосипед.

- Рекомендую сделать настой из листьев крапивы двудомной. Принимать по одному стакану 2 раза в день утром и вечером, соблюдая при этом молочно-растительную диету.

- Кора крушины — 15 г. Лист мелиссы лекарственной — 10 г. Травы тысячелистника — 10 г. Все перемешать и 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять не менее 1 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером.

- Половину пол-литровой бутылки заполнить мелко нарезанными листьями каланхоэ, залить доверху 40-процентным спиртом, настоять 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Натирать перед сном ноги настойкой снизу вверх. Процедуру проделывают до трех месяцев.

- Сорванные листья и соцветия полыни сразу тщательно разотрите в ступке. Одну столовую ложку полученной кашицы смешайте с таким же количеством кислого молока. Тщательно размешайте и нанесите ровным слоем на марлю, которую затем приложите на те участки на ногах, где расширены вены. Такое лечение проводите в течение 3-4 дней, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите процедуру.

Лечение этого заболевания достигает успеха, если из пищи исключить сладости, кондитерские изделия.

Предлагаемое упражнение активизирует циркуляцию крови во всем теле.

Итак, лягте на спину, на ровную твердую поверхность, под шею положите валик, поднимите вверх руки и ноги так, чтобы ступни были параллельны полу. В таком положении начинайте вибрировать (трясти)

обеими руками и ногами одновременно 1-3 минуты утром и вечером.

Это упражнение — тот же бег трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы.

«У меня распространенная форма хронической экземы».
Михайлова Н. Г., Республика Чувашия,
г. Козловка, ул. Михайловского, д. 2.

Кожа — самый крупный орган у человека — подвержена многим заболеваниям — от кратковременных и раздражающих сыпей до болезненного, смертельного рака кожи.

Экзема часто бывает наследственной и зачастую связана с аллергиями, астмой и стрессом.

Зуд кожного покрова излечивается отваром из листьев земляной груши (топинамбура). На 1 литр воды взять 1/2 стакана сухих листьев, заварить, дать 30 минут настояться. Немного выпить, а остальное вылить в ванну. После принятия ванны ополоснуться, но не вытирать тело.

Эффективна и такая мазь:

2 ст.ложки дегтя,

1 ст.ложка меда,

1/2 ч.ложки пчелиного воска,

1 ст.ложка растертого медного купороса,

1 ст.ложка уксусной эссенции,

4 ст.ложки растительного масла.

Все тщательно перемешать и наносить тонким слоем на пораженную кожу.

«У моего сына фурункулез. Помогите советами».
Быкова Л.В., г. Йошкар-Ола, бул. Чавайне, д. 11.

При различных гнойничковых заболеваниях кожи и фурункулах можно пить отвар череды и принимать ванны с добавлением этого отвара.

- Для вскрытия гнойничков используйте медовую лепешку: смешайте 1 столовую ложку натурального меда с пшеничной мукой до консистенции густой сметаны. Слепите из этой массы лепешку и приложите к гнойничку. Держите, пока он не вскроется.

- Отварите луковую шелуху, тщательно перемешайте с листьями подорожника (1:1), добавьте муки и меда, чтобы получилось густое тесто. Лепешку положите на фурункул и зафиксируйте повязкой или лейкопластырем. Когда фурункул вскроется, а это происходит через сутки-трое, протирайте кожу вокруг настойкой календулы.

Также рекомендую принимать лекарственные препараты «Иммунал» и витамин «Аевит».

«Прошу совета! Как поступить, что делать?! У меня фиброаденоматоз молочной железы и множественные жировики на теле».

Кравцова Н. У., Магаданская обл., пос. Ягодное, ул. Строителей, д. 3.

Процесс появления многочисленных липом (жировиков), или липоматоз, — результат доброкачественного разрастания жировой ткани.

Липомы, как правило, безболезненны, имеют такое же строение, как и нормальная жировая ткань. Нередко липомы располагаются симметрично на конечностях. Они не уменьшаются, даже если человек худеет. Причиной их множественного образования является местная активность клеток, вырабатывающих жир. Это может быть связано, например, с климактерическим периодом, нарушениями кровоснабжения жировой ткани, последствиями воспаления в местах подкожных инфекций и пр.

Лечение липом — оперативное, особенно если опухоль локализуется в областях, имеющих важное значение для функционирования всего организма.

Дополнительно рекомендуется проводить диетотерапию (1200-1700 ккал в сутки):

- хлеб черный — не более 150 г
- жиры — до 50-70 г, из них половина — растительные
- углеводы — до 150-200 г.
- белки — до 120-130 г.

Питание дробное: 5-6 раз в сутки. Особенно полезны низкокалорийные и содержащие мало углеводов продукты: огурцы, салат, капуста, свекла, крыжовник, яблоки, апельсины. Вместо сахара можно регулярно использовать ксилит — 1 чайная ложка на 1 стакан воды. 1-2 раза в неделю рекомендуются разгрузочные дни: белковые (350 г отварного нежирного мяса или 600 г творога), фруктовые (1,5 кг яблок). Необходимы: активный двигательный режим, систематическая лечебная гимнастика, душ, массаж.

В комплексном лечении можно применять и фитотерапию.

- Корни валерианы — 20 г
- Соцветия календулы — 20 г
- Соцветия ромашки — 20 г
- Лист крапивы двудомной — 20 г
- Трава пастушьей сумки — 20 г.

Все тщательно перемешать, 2 столовые ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в течение дня в 3 приема спустя 1 час после еды.

ПУСТЬ БУДЕТ ПОСЛАН МНЕ ПОКОЙ ДУШЕВНЫЙ

Панкреатит, целлюлит,
бессонница

Мне поставили диагноз: панкреатит, говорят, что это заболевание поджелудочной железы. Однако я мало знаю об этом заболевании. Убедительно прошу ответить на мой вопрос.

Поджелудочная железа — орган маленький, да удаленный. Без этой 15-сантиметровой желёзки невозможно переваривать пищу. В ней вырабатывается инсулин. Кроме того, она производит некоторые другие гормоны. Например, соматостатин, который защищает органы пищеварения от самоседства. Если этого гормона не хватает, то считайте, что язва вам обеспечена.

В отличие от некоторых других органов поджелудочная железа не хватается за много дел сразу, как, например, печень. Однако то немногое, что она делает, настолько важно, что при малейших нарушениях человек получает сильнейший удар.

Причем именно болевой. Ведь поджелудочная лежит на «солнечном сплетении». И чтобы согнуться от боли, достаточно какого-нибудь воспалительного заболевания.

Самая частая проблема поджелудочной железы —

панкреатит. Главные причины возникновения болезни — обильная пища, алкоголь. Боли бывают дикие, живот раздувается, как барабан, от поноса некуда деться. Это характерные проявления. Но бывают экзотические. Когда человек расчесывает кожу, думая, что у него аллергия, а на самом деле виноват панкреатит.

О лечении обострений панкреатита знали еще с незапамятных времен. Именно тогда появился знаменитый «рецепт»: холод, голод и покой. Про голод все понятно — после злоупотреблений не грех попоститься. Холод приглушает воспалительный процесс и снижает боли. Кстати, нельзя прикладывать горячую грелку именно потому, что от этого воспаление только увеличивается. А в покое человек должен находиться потому, что стрессы бывают самым большим провокатором обострения болезни.

В лечении этой болезни очень важное место занимает *фитотерапия*. Достаточно эффективно используется такой рецепт:

лопух большой (корни) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г и шалфей лекарственный — 10 г. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2—3 минуты и настаивать 1 час. Принимать по 100 г за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Вторая важная проблема, которая возникает при поражениях поджелудочной железы, — сахарный диабет. Я посоветую хорошо зарекомендовавший себя на практике фитосбор при лечении *сахарного диабета*. Он состоит из нескольких лекарственных растений:

побеги черники — 20 г, створки фасоли — 20 г, корень аралии маньчжурской — 10 г, хвощ полевой —

15 г, трава зверобоя — 10 г, цветки ромашки — 10 г. Данный сбор всесторонне оздоравливает организм, способствуя снижению сахара в крови, улучшению гликогенно-образовательной функции печени, а также оказывает общеукрепляющее и противовоспалительное действие.

10 граммов сбора помещают в эмалированную посуду и заливают 2 стаканами горячей воды. Затем 15 минут нагревают на водяной бане, охлаждают при комнатной температуре 45—50 минут, процеживают. Настой принимают по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20—30 дней. Через 14 дней курс можно повторить. В течение года проводят 3—4 курса.

Как избавиться от целлюлита? — этот вопрос задают многие молодые девушки.

Слово «целлюлит» мы слышали совсем недавно. Причем не от врачей. В медицине нет понятия «целлюлит», есть другое — «лишний вес». Его признаки — бугорки и ямки на коже из-за неровно расположенного слоя подкожного жира.

Действительно некрасиво. Но никакого отношения к болезни это не имеет и вреда здоровью не приносит. Расскажу, откуда он берется, этот целлюлит. Природа позаботилась о том, чтобы женщина смогла выносить ребенка, чтобы он выжил даже при неблагоприятных условиях — голоде, холоде... Поэтому в области бедер и живота у женщин особенно часто откладывается жирок, который и предохраняет ребенка, позволяет ему чувствовать себя комфортно. Но именно эти места и называют сейчас «проблемными зонами», потому что в моде женщины с узкими бедрами. Чтобы избавиться от жировой прослойки, женщинам предлагаются различные пищевые добавки, кремы и другие «чудо-средства». Но, прибегая к ним, вы должны понимать, что вступаете в борьбу с собственной женской природой, с архетипом, который, улыбаясь, смотрит на нас с картин Рубенса и Кустодиева.

Если ваше тело потеряло былую упругость и кожа стала напоминать апельсиновую корку, начните с изменений в питании. Но — разумных. На клеточном уровне тоже существует мышление — клеточное, но мышление. Любое ограничение в еде сразу включает механизм накопления жира. Клетки чувствуют угрозу организму и начинают откладывать питание про запас. В результате, ограничивая себя в еде, вы можете похудеть, но одновременно обзавестись подкожными отложениями жира.

Так что же делать? Ни в коем случае не унывать. Есть проверенные, надежные способы избавления от лишнего подкожного жира. Это танцы, аэробика, бассейн, прогулки на лыжах. Любое движение должно доставлять радость, чтобы она отложились на клеточном уровне и была принята клеточным мышлением. Только тогда будет позитивный результат. После занятий принимайте расслабляющую ванну (37—38 градусов) с добавлением морской соли. Через 7—10 дней лучше перейти на душ, снизив температуру воды до 34—35 градусов. Полезен и контрастный душ. Направляйте сильные струи воды на бедра и живот и делайте массаж специальной жесткой рукавичкой. Жировая ткань от этого уплотнится, исчезнет рыхлость. Очень эффективен массаж с солью. Соль «Экстра» смешайте со сливками и доведите до консистенции влажного песка. Этой массой натрите все тело и массируйте «проблемные зоны».

Понимаю, подтянутую, стройную фигуру с упругими формами хочет иметь каждая женщина. Но обмен веществ у всех разный. Если в вашем роду женщины — пышечки, то, вполне вероятно, вам передался наследственный обмен веществ. В этом случае не комплексуйте. Уверяю вас: на жизнерадостную женщину-пышечку гораздо приятнее смотреть, чем на изнуряющую себя голодом хмурую страдалицу.

Не могу долго заснуть. Но безумно хочется спать. Что делать?

Многим людям знакомо состояние, которое называется бессонницей. Бессонница далеко не всегда признак серьезных заболеваний.

Гораздо чаще она возникает как результат определенных непривычных, волнующих ситуаций, которые нарушают деятельность нервной системы и внутренних органов. Такую бессонницу называют ситуационной. Вот о ней-то мы и поговорим.

Оказывается, ваш сон тесно связан с тем, что вы съели на ужин. Вам будет трудно заснуть, если вы ели виноград, груши, инжир, смородину, тыкву, свеклу, капусту, лук и чеснок.

Не менее важная причина бессонницы — неправильный выбор постели. Чтобы сон был крепким, спите на деревянной кровати, постелив белье из натуральных тканей, не электризующихся во время сна.

Но как бы то ни было, с бессонницей надо бороться. Попробую предложить вам несколько способов, которые помогли моим пациентам наладить здоровый сон.

Хорошо помогает заснуть звук пульсации поверхностной височной артерии. Для этого надо нащупать ее указательным и средним пальцами, положив их на щеку у козелка уха. Если биение артерии не ощущается, следует придавить и отпустить ее несколько раз. Почувствовав пульс, этими же пальцами нужно одновременно закрыть ухо. Вы услышите удары пульса. Начните их мерный счет.

Если у вас лучше развита зрительная память и способность к восприятию зрительных образов, то попробуйте использовать методы, вызывающие утомление внутреннего зрения, например, фиксируйте взгляд на растениях, цвета которых относят к холодным тонам, — синих, голубых, зеленых. При этом они должны быть слабо освещены ночным светильником. Многим замечательно помогает заснуть букет полевых васильков.

Человек и давня использовал успокаивающие, улучшающие сон ароматы. В некоторых странах продаются «сонные» подушки. Но их легко делать и самим. Для этого нужно запастьсь подходящими растениями. Хороши для этих целей листья папоротника, лавра благородного, орешника (лещины), цветы бессмертника, шишки хмеля, трава мяты, ромашки, душицы, лепестки розы. Сушить их необходимо быстро, не пересушивая, и хранить в герметичных полиэтиленовых пакетах, пока они не понадобятся.

Основные комбинации растений для набивания «сонных» подушек: лавр и папоротник (1:1), лавр, папоротник, хмель (1:2:3), папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1).

Душистые вещества цветов тоже оказывают ярко выраженное снотворное воздействие. К примеру, душистые вещества розы дают целый букет ассоциаций: прохлады, влажности, нежности, мягкости. Отчасти поэтому роза считается чемпионкой среди цветов, благоприятствующих хорошему сну.

Миллионы людей употребляют синтетические снотворные таблетки, тем самым нанося себе иллюзию сна. Между тем их применение весьма не безразлично для здоровья: возможно побочное действие препаратов, могут нарушиться функции печени и почек. Кроме того, препарат накапливается в организме, а организм требует все больших и больших доз.

Этих отрицательных свойств лишены растения. Их можно применять как снотворные в виде отваров, чаев, напаров, настоек и просто в свежем виде. Снотворным и одновременно восстанавливающим работоспособность действием обладают растения, усиливающие процессы торможения в центральной нервной системе: синюха лазурная, пустырник, хмель, валериана, пион уклоняющийся.

Королевой растительных снотворных можно считать синюху, несколько слабее по действию пустырник, но

оба эти растения в 5—10 раз сильнее валерианы. Хотела бы предложить читателям всеми любимого вестника «ЗОЖ» *успокоительный чай*.

Вот соотношение его составляющих: трава пустырника — 1 часть, лист мяты — 2 части, трава душицы — 2 части, шишки хмеля — 1 часть, трава тимьяна — 2 части. Все травы перемешать и измельчить, одну столовую ложку трав заварить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по половине стакана вечером и перед сном.

Желаю вам спокойной ночи.

В заключение данной статьи мне хочется дать несколько советов психологической защиты от болезней.

Запомните главное: какая бы неприятность ни произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните данную ситуацию улучшать.

У древних инков существовало заклинание: «Пусть будет послан мне покой душевный, чтобы я мог смириться с тем, чего нельзя изменить; пусть будет послана мне сила, чтобы я мог изменить то, что возможно; и пусть хватит мне мудрости, чтобы я отличал первое от второго».

Если вы хорошенько осмыслите это высказывание и возьмете его на вооружение, то ваша жизнь решительно изменится к лучшему. В самом деле, какие мудрые слова! Необходимо смириться с тем, чего мы изменить не можем.

Прежде всего, что бы ни случилось, сохраняйте спокойствие. Подумайте: реально ли исправить данное положение? Не забывайте, что понять это можно только в спокойном состоянии.

Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе: «Это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже». Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

ГЛАВНОЕ — ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Очищение печени; очищение поджелудочной железы;
укрепление сердечной мышцы, болезни сердца,
атеросклероз; колиты; менструальные синдромы;
судороги; простудные заболевания

Я подписчица вестника «ЗОЖ» уже четвертый год, но пишу впервые. Так же, как и все, читаю его от корки до корки, а дочка, кроме того, подписывает каждый номер. Газета очень нужная в наше тяжелое время, и я благодарна вам за каждый совет.

Но побудило меня написать интервью Е. Печерской (№ 23 за 2000 г.) с Натальей Владимировной Любимовой. Спасибо огромное Елене Георгиевне: она открыла нам замечательного доктора и прекрасного человека. Я написала Наталье Владимировне письмо, получила ответ, в котором было назначено время и место встречи. Она мне ничего не обещала, даже после первого сеанса. Просто в назначенное время я ей звонила и приезжала.

Вот пишу вам, а чувства переполняют меня, и не хватит слов выразить их. Милый, добрый, необыкновенный человек, посланный нам Богом! Это все относится к Наталье Владимировне. Выходишь от нее просветленной, радостной, с надеждой и верой в исцеление. Это ли не счастье для больного человека! Она не

делает различия по чинам и рангам. Не ставит себя выше других. Со всеми мила, добра, спокойна, никогда не повысит голос, очень терпеливо, не перебивая, выслушает всякие жалобы. Если бы доктора в наших поликлиниках были такие!

Верю, что сам Господь послал нам доктора Любимову на тамбовскую землю. При тяжёлом материальном обеспечении мы, пенсионеры Тамбовщины, не могли бы поехать на лечение в Москву или еще куда. Я пока еще не вылечилась, но верю, что все будет хорошо, хотя болезнь сложная и запущенная. Верю в наступление этого счастливого для нас дня. Мы с Натальей Владимировной вместе будем радоваться победе.

Через нашу газету мне хочется поблагодарить доктора Любимову.

Теперь о себе. Зовут меня Волкова Раиса Васильевна, пенсионерка, в прошлом — учительница. Мне 61 год. Живу в далекой деревне Тамбовской области, Знаменского р-на, с. Новознаменка (25 км от райцентра). Многие в нашем селе читают вестник «ЗОЖ», а интервью с Любимовой знают все.

Раиса Волкова.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, вся объемистая пачка писем, лежащая на столе, адресована вам. Читатели «ЗОЖ» благодарят за добрые и полезные советы, которые многим помогли. В то же время некоторые просят пояснить или уточнить ряд рекомендаций, данных вами в нашей первой беседе.

ЛЮБИМОВА: Я испытываю большую радость, потому что мой опыт пригодился многим, и в то же время огромную ответственность перед всей армией зожевцев. Поэтому постараюсь быть предельно точной, чтобы не оставлять в недоумении никого из читателей вестника.

«ЗОЖ»: В основном вопросы касаются предложенного вами «мягкого» метода очищения печени.

ЛЮБИМОВА: Следует иметь в виду, что рекомендуемая мною методика позволяет значительно улучшить не только состояние этого важнейшего органа, но и добиться «обновления» и активизации функции желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря.

«ЗОЖ»: Многие читатели просят точно указать, как начинать очищение с помощью свекольного салата.

ЛЮБИМОВА: На весь цикл оздоровления и очистки потребуется 20 дней, в течение которых необходимо строго придерживаться вегетарианской диеты. Первые три дня на вашем столе должно быть всего одно блюдо: салат из вареной свеклы с чесноком и растительным маслом, к которому можно добавить ломтик пшеничного хлеба, лучше «серого» или с отрубями, либо цельнозернового. Весь 20-дневный период следует принимать активированный уголь (по 2,5-3 г утром натощак за 3 часа до еды). Перед обедом и ужином за 40 минут рекомендуется прием *слабительного*:

1 столовая ложка сухой магнезии на 100 мл теплой кипяченой воды. По прошествии одной недели такого лечения не забудьте подключить декарис: для взрослых — 1/3 таблетки, для детей — половина этой дозы 1 раз в день после ужина.

Попробуйте, я уверена, что ваше самочувствие значительно улучшится. Ведь предложенный мной способ включает в себя и очищающее (магнезия), и сорбент, позволяющий эффективно избавиться от токсинов и ядов (активированный уголь), а также антигельминтное и стимулирующее иммунную систему средство (декарис). Как показывает практика, пациенты чувствуют себя моложе, бодрее и крепче после такого курса, а побочных эффектов не выявлено никаких.

«ЗОЖ»: Я думаю, теперь вопросов у наших читате-

лей не осталось, и все желающие смогут провести очищение по методу доктора Любимовой.

ЛЮБИМОВА: Между прочим, это не единственный способ, можно воспользоваться и другим, более быстрым.

«ЗОЖ»: Тогда давайте остановимся на нем подробнее.

ЛЮБИМОВА: Вам понадобится всего 3 дня. Утром съешьте 300 г очищенных ядер ореха фундук, затем спустя 1,5 часа выпейте 1 таблетку но-шпы и 1 таблетку аллохола, за час до обеда необходимо принять слабительное (25 г сухой магнезии на 150 г теплой воды). Через 15 минут сделайте себе горячую ванну с добавлением 5 столовых ложек меда. 2 последующих дня полностью исключите из рациона мясные продукты, жареное, жирное, копчености. Можно повторить процедуру через 2 недели. Этот способ также эффективен, поскольку орехи очищают кишечник, а магнезия — печень, желчный пузырь и желчевыводящие протоки. Однако при желчекаменной болезни методом пользоваться нельзя.

«ЗОЖ»: Состояние желудочно-кишечного тракта и печени очень важно для организма, однако и другие органы и системы тоже нуждаются в нашей заботе.

ЛЮБИМОВА: Вы совершенно правы. Я всегда говорю своим пациентам: научитесь заботиться о себе! В нашей ферментативной системе одну из ведущих ролей играет поджелудочная железа, поэтому сегодня я предлагаю жожевцам способ ее очистки. Кстати, попутно вы оздоровите селезенку и улучшите состояние суставов. Он очень прост: вам понадобятся 2 кг свежих корней петрушки и 3,5 л молока. Корни пропустить через мясорубку и отваривать в молоке на медленном огне в течение полутора часов. Три дня вам придется «попоститься» и питаться только этой «ка-

ней». Последующие 5 дней пейте минеральную воду без газов и придерживайтесь легкой вегетарианской диеты.

«ЗОЖ»: Почта приносит нам немало писем от читателей, страдающих заболеваниями сердца и сосудов. Думаю, что и у вас на приеме они не редкость.

ЛЮБИМОВА: Конечно, ведь подобные недуги широко распространены. У меня разработана «система скорой помощи» таким пациентам.

«ЗОЖ»: Думаю, что меры, предлагаемые вами, пригодятся и многим читателям вестника. Поделитесь с ними, пожалуйста.

ЛЮБИМОВА: Охотно. Чтобы очистить и укрепить мышцу сердца, положите немного, пока земляничные поляны покроются душистыми ягодами. В течение дня 3 раза (вместо завтрака, обеда и ужина) выпивайте сок одного лимона и 1 литр теплого молока. Съедайте ежедневно 1 стакан земляники, а листья растения заваривайте и пейте как чай. Курс лечения — 7 дней.

«ЗОЖ»: В старину считали, что эта ароматная лесная ягода, формой и цветом напоминающая сердечко, помогает при любых сбоях в работе нашего главного «мотора».

ЛЮБИМОВА: Я уже упоминала о том, что современная медицинская наука все чаще подтверждает истинность многовекового опыта народа и правильность выводов, которые долгие годы считались полной ересью и чушью. Именно так и произошло в случае с земляникой.

«ЗОЖ»: Действительно, один человек может ошибаться, десяток людей тоже способны заблуждаться, но все-таки не целый народ в течение долгих веков... Трудно представить себе подобное.

ЛЮБИМОВА: Разумеется. Кроме того, при болез-

ных сердца хорошо действует настой мелиссы. 8 чайных ложек листьев или цветущих верхушек этого растения залить 2 стаканами кипятка, дать настояться 4 часа в закрытом сосуде. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды. Мелисса, или мята лимонная, близкая родственница мяты перечной, положительно влияет на деятельность сердца и успокаивает нервную систему.

«ЗОЖ»: К нам часто приходят тревожные письма от читателей, страдающих ишемической болезнью сердца и атеросклерозом.

ЛЮБИМОВА: При этих недугах, а также при стенокардии хорошо помогает следующий несложный рецепт:

1 чайную ложку натертого корня свежего хрена смешать с медом, доведя объем получившейся смеси до 1 столовой ложки. Съедать эту горько-сладкую субстанцию за 1 час до завтрака в течение месяца.

Кроме того, всем, кто жалуетесь на сердце, необходимо следить за питанием, чаще вводить в рацион сою, чеснок, свежую рыбу и фрукты. И еще один совет, который может показаться не слишком серьезным, но только на первый взгляд: чаще смейтесь. Доктор Смех помогает дать выход сдерживаемым эмоциям и противостоят негативному влиянию стресса, связь которого с заболеваниями сердца очевидна.

«ЗОЖ»: Есть такая пренеприятная болезнь, которую раньше называли колитом, энтероколитом, спастическим колитом, а теперь все чаще величают синдромом раздраженной кишки...

ЛЮБИМОВА: Для нее характерны боли в животе, а также чередование диареи с запором, крайне неудобное во всех отношениях. При этом расстройстве полезно пить сок свежей капусты по 1 стакану 3 раза в день, сок алоэ трижды в сутки по 1 столовой ложке, а также съедать такое же количество отрубей, тоже 3 раза

в день. Рекомендуется потреблять не менее 8 стаканов воды ежедневно. Каждые 2 месяца курс лечения можно повторять (продолжительность его составляет 2-3 недели).

Кроме того, хорошие результаты дает прием травяного сбора, который я нередко рекомендую при этом заболевании.

На 1 стакан кипятка возьмите по 1 чайной ложке золототысячника, ромашки и шалфея, дайте настояться 30-40 минут и пейте по столовой ложке каждые 2 часа (7-8 раз в день) в течение месяца.

Перистальтика наладится, неприятные симптомы отступят.

«ЗОЖ»: Многие женщины испытывают настоящие страдания накануне месячных. У них падает работоспособность, появляется раздражительность, слезливость, некоторые жалуются на, мягко выражаясь, повышенный аппетит, а проще говоря, приступы неконтролируемого обжорства...

ЛЮБИМОВА: Ко всему перечисленному вами можно прибавить боли в животе, депрессию, бессоницу, вялость, вспышки неуправляемого гнева — и мы получим типичную картину так называемого предменструального синдрома. Кроме того, у многих женщин перед началом месячных наблюдаются отеки. Чтобы уменьшить эти неприятные симптомы, следует свести к минимуму потребление поваренной соли, холодных продуктов и напитков. Эти меры помогают бороться со спазмами и болями, а также задержкой жидкостей в тканях. Полезными могут оказаться петрушка, картофель в мундирах, семечки, финики, бананы. Чтобы снять беспокойство и раздражительность, добавьте в теплую ванну несколько капель масла лаванды.

«ЗОЖ»: Какие средства, помимо петрушки, могут способствовать борьбе с отеками?

...не менее
...масса ку
...ность его со
...зультаты дает
...нередко рекомен
...по 1 чайной
...шалфея, дайте на
...столовой ложке
...чение месяца.
...ся, неприятные
...ны испытывают
...чных. У них пале
...раздражительность
...ся на, мягко выра
...още говоря, присту
...а...
...сему перечислен
...в животе, депресс
...и неуправляемого
...ю картину так наз
...индрома. Кроме то
...м месячных наблю
...эти неприятные
...тому потреблен
...ктов и напитков. Эт
...азмами и болями
...канях. Полезны
...офель в мундире
...знить беспокойств
...в ванну

ЛЮБИМОВА: Великолепным природным диуретиком может послужить одуванчик. Настояем или отваром его листьев следует начинать пользоваться за 10-12 дней до менструации (прием по 30 г 3 раза в день). Полезны также занятия физическими упражнениями, особенно плаванием. Рекомендуется контрастный душ 2 раза в день, причем утром следует завершать его обливанием холодной водой, а вечером — теплой.

«ЗОЖ»: Нередко можно услышать жалобы на судороги, сводящие икроножные мышцы. Особенно характерно это состояние для пожилых людей.

ЛЮБИМОВА: Чтобы избежать подобных мучительных ощущений, часто приводящих к нарушениям сна, могу порекомендовать эффективное и несложное упражнение. Его можно выполнять, не вставая с постели. Итак, проснувшись, уберите подушку из-под головы, лягте на спину, вытяните ноги, руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Теперь тяните левую ногу как можно дальше от себя, не отрывая пятку от простыни, а носок старайтесь притянуть к себе (5 секунд). Прodelайте то же самое правой ногой, затем двумя ногами одновременно. Дыхание через нос. Повторите упражнение 5 раз. Кстати, оно помогает и при болях в пояснице.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, в рецептах по очистке организма вы пользуетесь в основном магнием. А ведь было время, когда самым популярным слабительным считалась касторка...

ЛЮБИМОВА: Клещевина, подарившая медицине касторовое масло, действительно уникальное растение, обладающее целым рядом полезных свойств. Однако прием касторки внутрь в качестве слабительного не всегда благотворен для желчного пузыря. Зато я охотно поделюсь другими способами использования касторового масла. При простуде, кашле, брон-

хите полезно приготовить растирание из одной столовой ложки скипидара и двух касторки. Эта смесь втирается в грудь, затем больного следует тепло укутать. Можно использовать масло наружно при пигментных пятнах, бородавках, напилломах. При лечении кожных разрастаний втирайте его в течение 20 минут утром и на ночь, чтобы хорошо впиталось. Средство это абсолютно безобидно и достаточно эффективно.

«ЗОЖ»: В некоторых письмах наши читатели спрашивают о возможностях точечного массажа или делятся опытом его использования.

ЛЮБИМОВА: Обычно я рекомендую массировать пальцы рук 2-3 раза в день по 3 минуты. При этом массаж большого пальца повышает функциональную активность мозга, указательного — положительно воздействует на состояние желудка, среднего — улучшает состояние кишечника, безымянного — активизирует функцию печени и, наконец, мизинца — стимулирует сердечную деятельность, снимает психическое напряжение и нервное переутомление. Массировать следует поочередным надавливанием на пальцы обеих рук от основания до кончика (включая подушечку) в такой последовательности: лицевая, тыльная, а затем боковые стороны.

«ЗОЖ»: В чем, по вашему мнению, основной секрет эффективности большинства используемых вами способов лечения и оздоровления?

ЛЮБИМОВА: В двух словах трудно рассказать обо всем. Главным своим богатством я считаю множество методов, направленных на поддержание естественных защитных сил организма и восстановление равновесия. Благодаря такому комплексному подходу мне и удается победить болезнь.

сдок

«ЗОЖ»: Н
ти по-пре
это хрони
олевании ж
выведет.
достаточно
ется тем, ч
льшая редк
что переб
ется некото
Почему у
чно по по
ЛЮБИМ
мунная си
мальная
м крупн
анки поч
ный про
есяжеле

НОВАЯ ВСТРЕЧА С ДОКТОРОМ ЛЮБИМОВОЙ

*Болезни почек; красная волчанка;
ответы на вопросы
по очистке печени и кишечника*

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, читатели о вас помнят и по-прежнему обращаются за помощью. Многие пишут о хроническом заболевании почек. Люди при этом заболевании живут, цитирую: «...без надежды, куда красная волчанка выведет. А ведет она, как правило, к почечной недостаточности». Положение таких больных усугубляется тем, что аппараты «искусственная почка» пока большая редкость. И вот еще что: читатели рассказывают, что переболели гриппом, осложненным ангиной, а спустя некоторое время вдруг начали отказывать почки. Почему удар после простуд обычно приходится именно по почкам?

ЛЮБИМОВА: Защищаясь от инфекций, наша иммунная система отвечает выработкой антител. Это нормальная реакция. Но не все образующиеся при этом крупные молекулы могут проникнуть через стенки почечных клубочков. Развивается воспалительный процесс — гломерулонефрит. Это заболевание тяжелое, требует медицинского лечения. Глав-

ное, вовремя подавить стрептококковую или иную инфекцию. Этим целям служат специальные антибиотики. Методы альтернативной медицины могут быть здесь использованы лишь в качестве дополнительного лечения.

«ЗОЖ»: Какие тревожные признаки должны настораживать?

ЛЮБИМОВА: Прежде всего боль в области почек — в пояснице чуть выше талии по обеим сторонам позвоночника. Повышение температуры. Цвет мочи — она может стать буровато-кирпичного цвета. Появление отеков — почки, измененные воспалительным процессом, выделяют меньше мочи, жидкость задерживается в организме, образуя отеки. Обычно отекают ноги и лицо — оно становится бледным, одутловатым. Жидкость может скапливаться также и в плевральной, и в брюшной полостях. Бывает одышка, частые позывы к мочеиспусканию. В остром периоде нужна госпитализация в урологическое отделение!

«ЗОЖ»: Что в этих случаях может посоветовать народный целитель?

ЛЮБИМОВА: Прежде всего тем, кто перенес ангину, сдать анализ мочи спустя недели две после болезни. Бывают случаи, когда воспаление почек протекает завуалированно, и больные попадают к врачу уже в запущенной форме — с почечной недостаточностью. Я рекомендую таким пациентам после обязательного курса лечения в урологии принимать *мочегонные средства*: чай с лимоном и мелиссой, чай из хвоща полевого и липового цвета. Эти чаи способствуют очищению почек и выведению накопившихся вредных веществ, солей, песка.

«ЗОЖ»: Кстати, о песке... Читатели просят рассказать о мочекаменной болезни, дать советы выведения камней.

ЛЮБИМОВА: При почечнокаменной болезни я обычно рекомендую обильное питье и теплые ванны с отваром хвоща полевого 2 раза в неделю. Такие ванны нормализуют капиллярное кровообращение, снимают спазмы, что улучшает работу почек. Расслабление и расширение мочевыводящих путей помогает безболезненному прохождению песка и мелких камней.

Растворению камней способствуют *лижма* и *полынь*. Очень хорошо растворяет камни *сок черной редьки*. Но особо хочу сказать о траве *пол-пала*. Она способна растворить и вывести из организма все ненужное, вплоть до радиоактивных веществ. Это мощный стимулятор солевого обмена.

Отвар готовится так: 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом воды и кипятить на медленном огне 10-15 мин.; настоять не менее 2 часов. Пить через соломинку по 100 г 2-3 раза в день за 10-15 мин. до еды в течение месяца. Сделать перерыв 6 месяцев. Курс повторить 3 раза. То есть лечиться предстоит где-то года полтора.

Хорошо выгоняет камни оливковое масло с лимонным соком в пропорции: 30 г оливкового масла и 1 столовая ложка сока лимона. Пить по 2-3 столовые ложки до еды 3 раза в день. Параллельно принимать и вышеуказанные сборы по 3 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца и, конечно же, продолжать пить чай из трав.

«ЗОЖ»: А в принципе возможна ли профилактика образования камней?

ЛЮБИМОВА: Для предупреждения образования камней в печени, почках, в желчном пузыре и в какой-то степени для их растворения я советую принимать длительно, до 5 месяцев, свекольный сироп. Несколько головок красной свеклы хорошенько промыть, очистить, нарезать и на медленном огне разва-

пить до густой однородной массы. Сироп пить по 50 г 4 раза в день за 20 минут до еды.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, в одном из интервью вы сказали, что современно мыслящий врач должен знать не только основные принципы траволечения, но и владеть методами восточной медицины. Какие приемы восточных медиков вы могли бы порекомендовать почечным больным?

ЛЮБИМОВА: Есть очень эффективное упражнение для лечения и предупреждения камнеобразования. Лежа на животе, согните руки в локтях, положите ладонями вниз на уровне плеч. На вдохе, опираясь на руки, плавно поднимите голову и верхнюю часть туловища, прогнитесь до отказа назад. На вдохе внимание должно скользить от щитовидной железы вдоль позвоночника до кончика, на выдохе — в обратном направлении. Усложненный вариант: прогибаясь назад, можно повернуть голову сначала вправо, затем влево на 2-3 секунды. Упражнение выполнять по 5-10 минут в любое удобное время до еды.

«ЗОЖ»: Еще одна беда, с которой постоянно обращаются читатели, — системная красная волчанка.

ЛЮБИМОВА: Существует множество альтернативных методов, помогающих при аутоиммунных заболеваниях. У людей практически здоровых иммунная система может временно пребывать в угнетенном состоянии. Когда это случается, организм становится подвержен инфекциям, которые протекают тяжелее и дольше, чем обычно. Временно ослабить иммунную систему способны множество вещей — плохое питание, недостаток физической активности и сна, избыток табака и алкоголя, токсины из окружающей среды. При этом заболевании воспаление и иммунные антитела действуют по принципу «порочного круга». Разрушают каркас собственных тканей

коллагеновые волокна. Ведущий способ лечения — преднизолон, который подавляет воспаление, но и, увы, еще более снижает иммунитет, что чревато тяжелыми последствиями для других органов.

Помимо лекарственных средств, я применяю и лечение растениями. Приведу пример. Мой пациент — мальчик Саша — в 16 лет заболел системной красной волчанкой. У него на спине было выраженное покраснение в форме бабочки, слабость, хронический нефрит с почечной недостаточностью. Мальчик лечился в областной больнице, после выписки без видимых улучшений его родители обратились ко мне. Я назначила параллельно фитотерапию.

Состав сбора: чистотел (трава), горец птичий, череда трехраздельная, цветы ромашки аптечной, лист подорожника, лист мать-и-мачехи, лапчатка гусиная, мята перечная, календула — по 1 части; лист крапивы двудомной, трава зверобоя — по 7 частей. Все травы смешать и 1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипящей воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 г 3-4 раза в день.

Гущу травы после первого использования снова залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Протирать кожу 3 раза в день (гущу прикладывать к больным местам) и делать на ночь микроклизмы (50 мл).

Людам, страдающим тем или иным иммунным заболеванием, рекомендую принимать эхинацею, которая считается потенциальным иммуностимулятором, возможно, обладает и антивирусным и антибактериальным свойствами.

Противоинфекционным, иммуностимулирующим свойством обладает также и чеснок.

Вот еще одно восточное упражнение, оно поможет укрепить иммунную систему: сидя на пятках, бедра вместе, медленно выдыхайте, пока наклоняетесь вперед от бедра. Положите предплечья на пол. Дышите

глубоко 20 секунд, затем поднимайтесь, вдыхая. Выполняйте это упражнение 1-3 раза в день.

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, в предыдущих статьях вы рассказывали о различных способах очищения. Читатели благодарят за помощь. Но некоторые пишут и о неудачах: «Почистила печень, а она по-прежнему неест», «Несколько раз чистила кишечник, а боли не стихают»...

ЛЮБИМОВА: Дорогие мои, любая чистка, особенно печени, можно сказать, та же операция, только бескровная. Ведь изгоняются не только шлаки, но и меняется привычное состояние организма. Еще древние врачи заметили: один раз человек страдает, когда привыкает к болезни, а другой — когда за короткое время от нее избавляется. На этот раз, так уж и быть, дам мягкий вариант очищения. Расскажу, как это делаю я сама. Каждое утро, как только просыпаюсь, пью горячую воду. Если и вы хотите быть здоровыми и красивыми, делайте то же самое. Выпиваю глоточками 150 г горячей воды, в это время хожу, занимаюсь делами. Это хорошее средство очищения от солей. Уже днем вы увидите, какого цвета будет моча, и удивитесь, что может делать обычная горячая вода.

Очень хорошо на своих пациентах и на себе я вижу, как помогает лист брусники. Это замечательная травочка. Ее даже зимой под снегом можно найти, она не замерзает, не повреждается и прекрасно очищает организм, выводит соли. Когда пациент начинает ее принимать, даже обострения бывают, так сильно она гонит соли. Но здесь я обязательно назначаю оротат калия, потому что с солями выводится и калий — по таблетке 2 раза в день за 1 час до еды или спустя 4 часа после еды. Препарат абсолютно безвредный, помогает и при остеохондрозе, артритах, артрозах, при забо-

леваниях почек, если там есть солевые отложения. При недостатке калия могут начаться судороги мышц, покалывания пальцев рук. Восполнить потери этого микроэлемента можно и продуктами, богатыми калием: курагой, бананами, картофелем, сваренным в мундире.

Для солевых очищений советую принимать чай из спорыша, полевого хвоща, толокнянки и сабельника болотного: травы смешать в равных частях и 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин., настоять 45 минут.

Хранить в прохладном месте. Пить по 3 глотка 3 раза в день, дополнительно принимать по 1 таблетке в день оротат калия.

Любую чистку нужно начинать с кишечника. Я это делаю раз в неделю. Один день — настоем свеклы. Одну свеклу средних размеров мою, очищаю от кожуры и режу на мелкие кубики. Кладу в 3-литровую банку. Заливаю кипятком на ночь. Утром состав готов для клизмы. Тем, кто делает это в первый раз, начинать надо постепенно — с пол-литра, потом литр. Через неделю делаю клизму с лимонным соком — на 2 литра воды добавляю чайную ложку сока (или на кончике ножа лимонной кислоты). Иногда делаю минеральной водой. Но лучше очищают, орошают кишечник свекольные клизмы. В этом растворе много солей магния и калия.

Сейчас, в период авитаминоза, хорошо есть овсяную кашу, добавляя тертую морковь и оливковое масло. Я советую придерживаться раздельного питания.

О ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЕ И ИММУНИТЕТЕ

«Говорят, янтарная кислота обладает многими целебными свойствами. Так ли это?»

В.М.Пугачева, г.Саратов.

Еще с давних времен янтарем лечили множество заболеваний. Его рекомендовалось носить при головных болях и бессоннице, при простуде и астме, при сердечных и гинекологических болезнях.

Во многом это лечебное воздействие можно объяснить целительными свойствами янтарной кислоты. Кислота, получившая от янтаря свое название, содержится не только в нем. Она присуща всему живому, вырабатывается в клетках человека, животных, растений и отвечает за энергетический обмен. Если же янтарной кислоты в организме не хватает, «добрать» ее с питанием не всегда удастся. Она содержится лишь в кисломолочных продуктах, выдержанных винах, сырах, черном хлебе, пиве, глубоководных морских моллюсках, некоторых фруктах, ягодах, травах. При дефиците янтарной кислоты в организме заметно снижаются защитные силы. Высказано даже предположение, что процесс старения связан с постепенным замедлением и прекращением выработки в организме янтарной кислоты. Специалисты утверждают, что, принимая янтарную кислоту, можно омолодить свой организм на де-

сять лет. Это мощный регулятор защитных сил организма. Его действие не связано с истощающим подстрегиванием нервной системы, наоборот, воздействие янтарной кислоты в высшей степени физиологично — она нормализует систему энергетического обмена организма.

Янтарная кислота отлично зарекомендовала себя, как общеукрепляющее и тонизирующее средство, особенно для стареющего организма: она уменьшает склеротические изменения, противостоит психической и физической утомляемости, быстро снимает головные боли, связанные с нарушением питания клеток мозга. Есть у этого препарата и еще одно ценное свойство: он может быстро отрезвить пьяного и снять похмельный синдром.

Янтарная кислота не вызывает побочных эффектов. Опасность передозировки у нее практически отсутствует. Обычно 0,05 — 0,5 г янтарной кислоты в сутки за один или несколько приемов в течение 3-7 дней обеспечивают прекрасный эффект. При больших физических или психических нагрузках, при простуде или сильном алкогольном опьянении можно принять до 3 г препарата за один раз. При головной боли и легкой сердечной аритмии достаточно положить таблетку янтарной кислоты под язык — и болезненные явления в большинстве случаев пройдут. Для пожилых людей достаточно 0,3-0,5 г янтарной кислоты в день для поддержания организма в прекрасной форме. Важно помнить, что для максимального проявления тонизирующего действия препарата следует принимать его в дневное время. Однако янтарная кислота способна повышать кислотность желудочного сока, поэтому некоторую осторожность надо соблюдать тем, кто страдает гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В таких случаях этот препарат можно применять только после еды. Тем, кому обычно трудно бывает заснуть, лучше

принимать янтарную кислоту в первой половине дня, чтобы избежать повышения физической и психической активности перед сном.

«В последнее время везде и всюду говорят о недостаточности иммунной системы. Как привести организм к балансу в этом направлении?»

И.Г.Корнев, г.Муром.

Ослабление иммунной системы или нарушение ее функций ведет к возникновению инфекционных заболеваний — от обычного насморка до СПИДа. Иммунodefицит провоцирует рак, грипп, рассеянный склероз, мышечную дистрофию, фурункулез, кандидоз и все бактериальные, грибковые и вирусные инфекции. Эти инфекционные заболевания могут вызывать аутоиммунные реакции, то есть состояния, при которых защитники организма атакуют собственные клетки. К таким состояниям относятся аллергия, астма, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, которым могут предшествовать мононуклеоз, стрептококковая ангина, гепатит или ревматическая атака.

Очень велика в снижении иммунитета роль стресса. Доказано, что депрессия понижает способность организма противостоять болезни. Сегодня многие люди живут в состоянии стресса, который создается высоким темпом жизни, атмосферой конкуренции, большим давлением на психику человека.

Растительные антибиотики помогают противостоять инфекции и укрепляют иммунную систему; к ним относятся эхинацея, зверобой, желтокорень, чайное дерево. Лопух, клевер луговой, щавель, тысячелистник, одуванчик очищают лимфатическую систему и печень. Сегодня мне бы хотелось поделиться с вами хорошо зарекомендовавшим себя на практике рецептом укрепления иммунной системы. Для этого:

смешайте по 0,5 кг ягод брусники и калины с 1 кг порезанных зеленых яблок, 2 стаканами очищенных и измельченных грецких орехов. Все это залейте сиропом, который готовится так: 2 кг сахара залить 300 мл воды и варить на медленном огне 30 минут. Все хорошенько перемешать и разложить в стеклянные банки. Принимать по 1 столовой ложке утром натощак и запивать теплой водой.

Начните лечение с трехдневного голодания на соках, при этом каждый день делайте очистительные клизмы. Затем постепенно переходите на твердую пищу, тщательно следя за тем, не вызывает ли какой-нибудь продукт аллергическую реакцию. Выбирайте продукты с меньшим содержанием консервантов, добавок, красителей. Бросьте курить! Среди средств, которыми располагает натуропатия, пчелиная пыльца и прополис более других способствуют укреплению иммунной системы, таблетки из морских водорослей поставляют минеральные вещества и нормализуют работу щитовидной железы. Вместо этих таблеток можно принимать следующее средство: одна капля раствора Люголя, по 1 чайной ложке яблочного уксуса и меда на стакан воды (теплой или холодной); пить перед едой два раза в неделю. Можно пить просто воду с яблочным уксусом и медом (по вкусу) 3 раза в день. Если во рту появляется металлический привкус, значит, вы получаете слишком много йода. В этом случае снизьте дозировку или на какое-то время прекратите принимать добавку. Вырабатывайте положительный взгляд на вещи, избавляйтесь от негативных эмоций. Это относится к гневу, обиде, страху, боли и желанию обладать. Не дайте этим чувствам овладеть вами — жизнь хороша, в том числе и для вас.

ВЕРЬТЕ В СЕБЯ – У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

*Профилактика рака, почечная гипертензия,
кардионевроз, носовые кровотечения,
ангина, воспитание во сне*

Какая существует защита от рака?

Раковые клетки постоянно появляются в любом человеческом организме. Контроль за ними осуществляет иммунная система. Пока она справляется со своими функциями, рак человеку не угрожает. Поэтому для предупреждения онкологических заболеваний надо укреплять защитные силы организма и тем самым помогать ему подавлять раковые клетки. Особенно важны такие профилактические меры для пожилых людей с ослабленной иммунной системой и для тех, у кого в семье прослеживается наследственный фактор онкозаболеваний.

Я приведу несколько достаточно простых сборов, которые можно использовать всем для профилактики раковых заболеваний.

Сбор № 1. Чистотел большой – 50 г, омела белая – 50 г, катарантус розовый – 50 г, ромашка аптечная – 50 г. Все травы измельчить и перемешать. 1 чайную ложку смеси трав заварить стаканом кипятка, настоять не более 30 минут и процедить. Принимать отвар по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Сбор препятствует бесконтрольному росту раковых клеток.

Предлагаю также **сбор №2**, который повышает иммунитет.

Корень пиона уклоняющегося, корень бадана толсто-

лиственного, корень одуванчика лекарственного, корень солодки голой, корень цикория.

Взять по 50 г каждого растения (измельченных высушенных корней), тщательно перемешать их и приготовить отвар тем же способом, что и сбор № 1. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс приема противораковых сборов 1 месяц. Повторять курсы можно два — три раза в год.

Если болезнь уже началась, то наряду со всеми прочими средствами хорош следующий укрепляющий сбор:

1 стакан измельченного корня лопуха, 1 стакан меда, 1 стакан чистого медицинского спирта. Все компоненты перемешать и настоять в темном прохладном месте 7 дней. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить пока не кончится состав. (Из питания исключить острые, жирные, жареные, копченые продукты, а так же кондитерские мучные изделия).

Американские ученые предполагают, что против некоторых форм рака эффективны препараты полыни. Это объясняется тем, что активное вещество полыни артемизин, встречаясь с ионами железа, начинает вырабатывать свободные радикалы, губительные для раковых клеток. Я предлагаю вам рецепт, который применяю на практике у своих пациентов при начальных стадиях рака.

2 чайные ложки полыни залить 300 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 1 месяц. Перерыв 3 недели и курс лечения полынью повторить.

Врач поставил диагноз — почечная гипертензия

Да, заболевание почек часто сопровождается повышением артериального давления. Это так называемая почечная гипертензия. Лечат ее, как правило, так же, как и обычную гипертензию, бессолевой диетой и гипотензивными препаратами. Я рекомендую дополнить лечение простыми, но эффективными средствами, ко-

которые зачастую позволяют отказаться от приема лекарств. Это квас из коры осины, арбузных корок или тыквы, а также свекольный кефир.

Квас. Трехлитровую банку на четверть заполняют или арбузными корками или корой осины, или кусочками тыквы с кожурой, добавляют 100 г сахара, 1 столовую ложку сметаны и доливают до краев охлажденной кипяченой водой. Затем банку закрывают тремя слоями марли, которую закрепляют резинкой, и ставят в темное место. Через 2 недели квас готов. Пьют этот целебный напиток по 100 г 2 раза в день до еды в течение трех месяцев. Через день в банку доливают воду, чтобы она была полной, и добавляют 1 чайную ложку сахара. Новую порцию кваса готовят только через три месяца.

Свекольный кефир. 100 г свекольного сока и 100 г кефира смешивают и настаивают 2-4 часа. Принимать ежедневно утром и вечером по одному стакану. Этот кефир можно принимать постоянно. При повышении давления свекольные выжимки можно прикладывать к затылку вечером на один час, обернув их двумя слоями марли.

Что такое кардионевроз?

Если при болях в сердце врачи не обнаруживают у пациента патологии, обычно ставится диагноз — сердечный невроз. От этого недуга есть отличное средство.

Натрите на пластмассовой терке 500 г лимонов, смешайте с таким же количеством светлого меда и добавьте 20 толченых ядер абрикосов. Все перемешайте и принимайте по одной столовой ложке утром натощак и вечером перед сном. Этого количества смеси хватит на курс лечения. При необходимости его можно повторить через месяц.

У ребенка-подростка частые носовые кровотечения

Если у вашего ребенка часто случаются кровотечения из носа, обусловленные хроническим заболеванием носоглотки, сделайте для него кровоостанавливающую мазь и используйте ее для профилактики кровотечений.

Высушенные листья крапивы измельчить в порошок и тщательно смешайте с вазелином, ланолином или подсолнечным маслом в соотношении 1:10 (2 г порошка и 20 г вазелина). Смазывайте слизистую оболочку носа два раза в день.

Ребенок часто болеет ангиной, но не любит полоскать горло. Что вы посоветуете?

Для подростков, которые очень не любят полоскать больное горло, подойдет прекрасное средство, быстро избавляющее от начинающейся ангины. Это горячий мед.

Возьмите 100 г жидкого меда, лучше липового, и смешайте его со столовой ложкой сока малины. Если свежего сока нет, можно взять малиновый сироп. Мед, смешанный с малиной, поставьте на огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. Дайте меду немного остыть, чтобы ребенок не обжегся. Пить его надо через соломинку для коктейля, очень медленно, стараясь направлять струйку на миндалины. Это очень важно для быстрого излечения. Желательно выпить если не весь мед, то не меньше чем $\frac{2}{3}$ объема. Затем тепло оденьте ребенка и уложите его в постель. После того, как он вспотеет, его нужно обязательно переодеть и снова тепло укутать. Как правило, одной процедуры бывает достаточно, чтобы боль в горле прошла.

У нас в семье большие проблемы с ребенком. Он агрессивен. На замечания не реагирует. Неоднократно обращались к психологам. Результат минимальный. Случайно услышала, что ребенка можно воспитывать во сне. Так ли это?

Когда мы из лучших побуждений предостерегаем ребенка от каких-то действий, что-то запрещаем ему или настойчиво внушаем, то часто наталкиваемся на сопротивление. Постоянно слыша от нас: «Не делай этого», «Не ходи туда», — он воспринимает эти фразы скорее как досадный фон, поскольку занят своими, важными для него делами. Выполняя по нашему настоянию то, чего ему совсем не хочется, ребенок испытывает дополнительное нервное напряжение и часто вопреки или невольно противится нашему воздействию.

* * *

Вот и окончился тот маленький отрезок пути, который мы провели с вами вместе на страницах «Библиотечки «ЗОЖ». Пути разыскивающих истины пересекаются. Возможно, скоро наши дороги снова сведут нас. Каждый раз, прощаясь с вами, дорогой читатель, я прошу вас: не оставляйте без внимания рекомендации докторов, освоенные вами же методы лечения и оздоровления, которые публикуются в вестнике «ЗОЖ». Все рекомендации будут действенны только там, где с ними работают и не ленятся. Как невозможно наесться впрок, так невозможно в течение одной недели добиться значительных результатов. Приступая к оздоровлению, четко определите, чего именно вы хотите добиться в данный момент. Ибо этот путь — наш общий! Нам с вами по пути, не правда ли? До встречи!

* * *

«ЗОЖ»: Наша практика показывает, что всякий материал с тем или иным народным целителем или представителем официальной медицины — это своеобразный сигнал для страждущих к действию. Люди хотят получить совет, одобрение своих методов лечения, многие срываются с насиженных мест и в желании избавиться от «болячек» отправляются по указанным в материалах адресам.

Доктор, или, если хотите, народный целитель, Любимова не составит в этом плане исключения. Поэтому даем координаты, которые позволят вам связаться с ней. Она ведет прием в поликлинике медсанчасти «Автомобилист» в Тамбове (тел: 8-075-2-72-77-90), в

Моршанске справку о ней можно получить по телефону: 8-075-3-33-14-81. Единственная просьба: если вы вознамеритесь отправиться в Тамбов или Моршанск к Любимовой, то прежде получите на то «добро» по телефону.

Можно решить свои проблемы проще и дешевле. Вопросы, которые вы хотели бы задать Любимовой, задайте нам. Мы держим с Натальей Владимировной постоянную связь. Она ответит вам через газету и очень может быть, что ответ этот станет спасительным советом не только для вас. На конверте обязательно ставьте пометку: доктору Любимовой.

На правах рекламы

«АКОНИТ-ГОМЕОМЕД» — ваше здоровье

Здоровье — категория философская. Не может быть точного определения этому понятию — каждый человек вкладывает в него свой смысл. Но для каждого, осознанно или нет, основная цель жизни — как можно дольше оставаться здоровым. Для достижения любой цели надо работать, а для того, чтобы сохранить здоровье — жить полноценно и интересно долгие годы — труд необходим ежедневный. В этом случае не обойтись без опытного «наставника» — хорошего врача с целостным подходом к «здоровью всего организма», а не только его отдельному «заболевшему» органу.

Именно такой, комплексный подход к здоровью вот уже 13 лет и отличает работу наших специалистов. Для лечения человека на таком уровне врачу-гомеопату кроме «углубленной» консультации необходимо проведение компьютерного обследования. Оно определяет даже «скрытые» заболевания, начало любого онкопроцесса. Эта информация — первостепенна по значимости — своего рода «ключ» для подбора индивидуальной гомеопатии. Как нет и не может быть двух одинаковых людей, так не может быть и двух одинаковых гомеопатических рецептов. Улуч-

шение наступает уже на 5-7-й день даже в самых сложных случаях. У больного после курса гомеопатии проходят сдавливающие боли в сердце, сердцебиения, отеки, нормализуется давление, меньше болят суставы, позвоночник, налаживается работа кишечника, уменьшается нервная напряженность, тревога, углубляется сон.

В последнее время в центрах «Аконит-Гомеомед» применяется очень точный метод компьютерной диагностики — вегетативно-резонансное тестирование (ВРТ). Обследование занимает 2-3 часа: устанавливаются все точные диагнозы. Особое внимание уделяется обследованию печени, желудочно-кишечного тракта (наподобие УЗИ, гастро- и колоноскопии — с определением кислотности и ферментативного состава каждого участка ЖКТ). Исследуется работа почек и мочевыделительной системы, всех эндокринных органов (гипофиза, гипоталамуса, тимуса, щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников). У женщин на «клеточном» уровне проверяется матка, яичники, молочные железы, у мужчин — предстательная железа и половые органы. Обследование включает проведение аллергологических и микробиологических проб. Определяется более 40 лабораторных и биохимических показателей, уровень половых гормонов и гормонов и антител щитовидной железы. Так же подробно исследуется моча, отделяемое носоглотки, мокрота, микрофлора кишечника и мочеполовых органов. Схема лечения подбирается *индивидуальная*. Препараты «готовит» сам врач для конкретного больного сразу на приеме и проводит биорезонансную терапию (БРТ) — подготовку к гомеопатии. Курс лечения — 2-4 месяца (для иногородних возможен более длительный срок). Мы лечим взрослых и детей — лучше лечиться всей семьей — это занимает меньше времени и обойдется дешевле. Цены низкие — доступны каждому! Действуют льготы, скидки. Препараты в нашей аптеке стоят 29 рублей на курс лечения. Также дешево для уточнения диагнозов можно сдать любой из 500 видов анализов или пройти УЗИ.

Не обязательно быть специалистом, чтобы понять — бороться за свое здоровье и долголетие надо *современными и действенными* методами! Обращайтесь — мы вам поможем!

*Гл. врач объединения гомеопатических центров
«АКОНИТ-ГОМЕОМЕД» к.м.н. Е.Г.ВОРОНКОВА.*

**ОБЪЕДИНЕНИЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ
«АКОНИТ-ГОМЕОМЕД».**

Ежедневно с 9.00 до 21.00.

Тел: (095) 782-81-38, 216-39-23, 216-53-30, 216-25-89.



БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»

Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»:

Борис Болотов «Здоровье человека в нездоровом мире»
«Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 9)

Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник» (часть 2)

«Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 2)

«Беседы с профессором Иванченко» (часть 2)

«Вечера с Кларой Дорониной» (часть 3)

«Ваши письма самое дорогое, что у нас есть» (часть 2)

**Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России на II полугодие
2004 года в двух агентствах:**

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами:
«Здоровый образ жизни» вестник «ЗОЖ», индекс 50153,

журнал «Предупреждение», индекс 26062

и журнал «Предупреждение Плюс.

Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки)

с новыми индексами соответственно:
99607, 99608 и 99609.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2004 №3/21/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Медицина Болотова и
Здоровый образ жизни



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

МЕДИЦИНА БОЛОТОВА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным кол-
лективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Верстальщик Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписка на издание в почтовых отделениях

идет в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) – индекс **41777**;

МАП (межрегиональное агентство подписки) – индекс **99609**

Подписано в печать 31.05.2004 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 285 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1312.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел распространения: (095) 540-11-82. Отдел подписки: (095) 261-62-93.
Редакция и отдел писем: (095) 215-39-26, 216-36-34 (факс).
E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru.

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| От редактора | 4 |
| Вместо вступления | 5 |
| ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ | 8 |
| Правило первое – увеличение числа молодых клеток | 9 |
| Правило второе – превращение шлаков в соли | 11 |
| Правило третье – выведение солей | 12 |
| Правило четвертое – борьба с болезнетворными бактериями | 15 |
| Правило пятое – восстановление ослабленных органов | 17 |
| ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ | 20 |
| ОБСУЖДАЕМ МЕТОДИКИ БОЛОТОВА | 24 |
| Доктор Наумов: Пациента надо не лечить, а правильно питать (Гастродуоденит, неспецифический язвенный колит, панкреатит, холецистит, лимфогранулематоз, кардиомиопатия) | 24 |
| Свидетельства читателей: | |
| Не могу молчать! | 32 |
| Средство от запоров нашла у Болотова | 34 |
| Ода квасам | 35 |
| От панкреатита до сахарного диабета один шаг .. | 37 |
| Дмитрий Кириенко: При диабете солить организм полезно | 42 |
| ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ, ЗАКИСЛЯЙСЯ! | 49 |

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ 57

Оптимизм при лечении рака
или общая методика борьбы с ним 57

Некоторые особенности лечения
рака желудка и общие рекомендации 66

Важные рекомендации при раке и опухоли печени ... 72

Рак поджелудочной железы 77

Рак селезенки 78

Рак почки 79

Фибромиома матки 81

Рак матки 81

Рак легких 82

Лимфогранулематоз 84

Лимфаденит 85

Лимфокарцинома и лимфосаркома 86

ВОСЕМЬ В КУБЕ 87

СИМПТОМАТИКА 97

Система желудочно-кишечного тракта 97

Сердечно-сосудистая система 102

Лимфо-эндокринная система 105

Костно-кроветворная система 107

Мышцы, соединительные ткани,
сухожилия и хрящи 109

Кожно-покровная система 110

Нервная система 111

Информационная система 112

О ЦАРСКОМ НАПИТКЕ... 114

МЯСО, РЫБА И ГРИБЫ – ВАМ ДРУЗЬЯ,

А НЕ ВРАГИ (Красная волчанка,
папиллома, глаукома, инфаркт, артрит) 118

ОТ РЕДАКТОРА

На протяжении ряда лет вестник «ЗОЖ» пытался разобратся в тех, мягко говоря, необычных методах подхода к лечению различных заболеваний, которые исходили от Бориса Болотова. Его идеи закисления организма, отсутствия повышенной кислотности не воспринимались ни представителями официальной, ни народной медицины. И те, и другие разводили руками и в лучшем случае отмалчивались. Между тем, мы получали от читателей свидетельства того, что методики Болотова работают в целом ряде случаев: заболевания органов ЖКТ, рожистое воспаление, восстановление легких, почек, сердца и так далее...

Что такое медицина Болотова? Понять это из небольших статей, публикуемых в вестнике «ЗОЖ», очень трудно. Книжки, где Болотов взят в соавторы предприимчивыми издателями и так называемыми авторами, которых Борис Васильевич в глаза не видел, похожи на цитатники, стыдливо умалчивающие наиболее значащие положения болотовских методик: сдвиговое заболевание ЖКТ, систему «восемь в кубе», подход к онкологическим заболеваниям. Единственное наиболее полное на сегодняшний день издание — «Здоровье человека в нездоровом мире» (изд-во «Воентехлит», 2001 г.), — вышло крошечным тиражом 1200 экземпляров и мгновенно исчезло с книжных прилавков.

В этом выпуске «Предупреждения Плюс» впервые страницы предоставлены и самому автору методик, и представителям официальной медицины, и, наконец, тем, кто уже имеет опыт общения с медициной Болотова.

*Главный редактор
«Предупреждения Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.*

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Для того, чтобы как-то разобраться в давней истории врачевания, зародившегося в церковных недрах, попробуем взглянуть на него с позиций древних мифов и небылиц.

Согласно этим мифам и легендам, в глубокой древности всякие методы лечения происходили только из религиозных культов. Влияние религии было настолько сильным, что люди верили ей безропотно во всем. Верили в загробную жизнь, в бессмертие души и в неотвратимость смерти тела. Объяснения церкви сводились к тому, чтобы люди не задерживались на бренной земле и не увеличивали бы свой грех, а скорее бы отправлялись в рай и на небо. Чем меньше грехов, тем больше шансов попасть в рай. Следовательно, чем раньше ты покончишь со своей жизнью, тем лучше.

Люди, однако, жаловались, что не так-то просто покончить с жизнью, а насильственная смерть болезненна, да и страшно убивать самого себя. Учитывая пожелания прихожан, церковнослужители организуют учреждения и называют их словом, созвучным со словом «медицина». Главной задачей медицины являлось помочь прихожанам совершить эвтаназию, т.е. умереть с малыми страданиями. Медицинские учреждения распространялись, и в них широко применялась эвтаназия. Для этого на каждого прихожанина заводилась карточка, в которой указывалось его имя. В карточке также указывалось, что прихожанин больной, так как полагалось применять эвтаназию только для больных. Если же посещал медицинское учреждение здоровый прихожанин, то все равно его записывали в карточке со словом «больной» и выписывали для него все средства проведения эвтаназии, т.е. умерщвления с малыми страданиями. Для этого медицинские учреждения для «больных» имели в достаточном количестве всевозможные яды. К ним относились и обезболива-

ющие яды или наркотики, в том числе вещества, подобные анальгину, карбамидам, но-шпе, седуксену, люминалу, бромуралу, аминазину, галоперидолу, транквилизаторам и т.п. Особенно широко использовались для таких целей наркотики опийных маков, конопли, спорыньи, кокаина и т.п. Медицина процветала, смертность возрастала, эвтаназия господствовала по всей земле. Число врачей из года в год непрерывно возрастает, в медицинских картах и больных и здоровых регистрируют одним словом — «больной». Ну а раз запись произведена, то врачам разрешено применять все средства для осуществления эвтаназии. Количество потенциальных смертников увеличивается не только от рака, СПИДа, но и сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, цирроза, рассеянного склероза, гломерулонефрита и др.

Читая легенду многотысячелетней давности, обнаруживаю, что к Богу прибыл с жалобой сам дьявол. Он жаловался на малограмотных проповедников, якобы прославляющих престиж Господний за их разгульное применение эвтаназии. Он говорил Богу, что немного остается времени и некому будет прославлять Бога, потому как эвтаназия умерщвляет не только праведника, но и грешника. Если ты, Господь, не вмешаешься, то на Земле скоро никого не останется в живых. Господь подумал и сказал: «Ладно, я разрешаю тебе заняться противоположной деятельностью, но помни, что совращать больных я не разрешаю. Можешь совращать только здоровых».

В созданных священниками магических учреждениях проповедуется антиэвтаназия, т.е. оздоровление с минимальными страданиями. Всякому прихожанину магической лечебницы выдается «карточка здорового человека», в которую внесены отклонения от нормы здоровья.

Основная задача таких учреждений — противостояние эвтаназии. К этой мысли, если верить легенде, привел людей сам дьявол.

Однако современным людям трудно поверить в миф, да и отказываться от знания магии, по моему мнению, неразумно. Общество необходимо оздоравливать по всем возможным

направлениям, в том числе по предлагаемому мною научно-му направлению оздоровления по системе «восемь в кубе». В самом деле, с одной стороны, законы функционального преобразования принципиально позволяют воздействовать на организм в желаемом направлении. С другой стороны, исторический опыт показывает, что многие лекарственные препараты, приготовленные на основе растений или насекомых, не являются вредными для организма. Можно употреблять без ограничения многие чаи, квасы, ферменты, уксусные или водочные настойки, квашения и т.п. Однако надо помнить, что безвредность не означает бездейственность. Действие есть всегда, только оно трудно замечаемое порой. Если же внимательно проводить наблюдения над собой, то всегда можно обнаружить подобное воздействие.

Главным во всех подобных экспериментах является образ здорового человека. Научитесь отличать появляющиеся внешние признаки отклонения от традиционных норм. Если вы заметили, что общий комплекс параметров вашего тела отходит от прежних, немедленно принимайте меры к возвращению их в прежние состояния, составляющие здоровье. Основную помощь в этом вам окажет глава «Симптоматика» (с. 97).

Правильно поступить во многих случаях, а главное — предупредить наступление большинства заболеваний, помогут ниже приведенные Пять правил здоровья. Они здесь приведены в сильном сокращении, однако вполне достаточном, чтобы оказать первую и крайне необходимую помощь всем, кто, понадеявшись на официальную медицину, дошел, как говорится, «до ручки».

Предлагаемые методики оздоровления очень просты, но все равно к ним необходимо относиться с большим вниманием, посоветовавшись с лечащим врачом, который также заинтересован в улучшении вашего здоровья.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

Я теоретически доказал, что 60, 100, а может быть, и 250 лет — это не предел, если вы будете соблюдать квинтэссенцию («квинта» по латыни — пять). Эти пять основ я сейчас и перечислю, но все же хотел бы обратить ваше внимание на особенности лидирующих структур. Как уже отмечалось, лидер присутствует практически везде и в клеточных структурах тоже. От микро- до макромира лидерство пронизывает природу. Лидирующая клетка не делится. В системе лидеров существует иерархия: главный лидер (генеральный), лидер подсистемы и т.д. Утрата лидера приводит к распаду системы. Когда матка пчелиного роя заболевает или стареет, пчеловод заменяет ее молодой. В этом случае численность пчел в рое восстанавливается, и рой, т.е. структура, продолжает жить. В организме человека многие клетки живут непродолжительное время: от нескольких минут до нескольких месяцев, некоторые клетки желудка и кишечника живут около тридцати минут и постоянно обновляются, но организм как структура не разваливается, т.к., благодаря функционированию и биополю клеток-лидеров на место старых клеток заступают молодые. Постаревшая или больная клетка-лидер не в состоянии своевременно обеспечить возобновление необходимого количества молодых клеток. Поэтому организм сам начинает болеть или стареть. Любая структура, будь то пчелиный рой или человеческий организм, будет жить вечно, если вовремя менять старого лидера в системе.

Однако и без замены клетки-лидера возможно быть здоровым и жить достаточно долго. Для этого надо знать

и выполнять пять правил. Неважно: болыны вы, облучены, навредили ли вам врачи — квинтэссенция действует успешно всегда, как всегда действует закон всемирного тяготения Ньютона. Квинтэссенция позволяет человеку самому поддерживать свое здоровье на необходимом уровне. Итак, каковы эти пять правил квинтэссенции?

Правило первое — увеличение числа молодых клеток

Организм состоит из функционирующих клеток и соединительных тканей. Клетки постоянно делятся, зарождаются новые и постепенно стареют. Лет тридцать назад я построил прибор, который позволил мне определить количество старых и молодых клеток на заданном участке кожи. Было примерно установлено, что в возрасте до одного года старые клетки не превышают 1%. В десятилетнем возрасте среднее количество старых клеток колеблется в пределах 7—10%. В 50 лет — возрастает до 40—50%.

Первое правило и заключается в том, чтобы увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых клеток. Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Чтобы помочь организму в этом, необходимо вызвать выделение фермента пепсина в желудке. С этой целью через 30 минут после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию, на кончик языка надо взять около грамма поваренной соли на несколько минут и затем проглотить соленую слюну. Такое малое количество соли не способно оказать вредного действия на организм. Наоборот, в данном случае такая процедура чрезвычайно полезна. Еще древние греки предлагали после еды по крупинке сосать соль во рту (а у нас утверждают, что соль — это «белая смерть»). Оказывается, от соли ре-

флукторно начинает выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для расщепления застарелых клеток.

Желудочные соки, попадая в кровь, расщепляют практически не только все старые клетки, но и поврежденные (например, нитратами, канцерогенными веществами, свободными радикалами и различными ядами солей тяжелых металлов и радионуклидами). Пепсиноподобные вещества крови растворяют (расщепляют) также раковые клетки и клетки болезнетворных организмов. Они не растворяют только свои собственные молодые клетки, так как аминокислотный состав пепсина подобен аминокислотному составу белков молодых клеток.

Омоложение клеточных колоний можно производить многими приемами. Еще в глубокой древности для омоложения рекомендовали употреблять в пищу растения семейства молодило или другие, способные вызывать стимуляцию выделения желудочных соков. К ним относятся *заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, морская капуста, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень* и т.д., всего около 100 растений. Как пользоваться растениями? Их лучше квасить.

Для этого необходимо заполнить трехлитровую банку растением (например, молодило), положить чайную ложку поваренной соли и 0,5 г дрожжей и поставить квасить на несколько дней. Потом можно употреблять по одной столовой ложке во время еды. Вот еще несколько рекомендаций.

1. Помимо употребления соли, можно есть подсоленные, а также квашеные овощи и даже фрукты. При чем солить (подсаливать) надо и арбузы, и дыни, и творог, и сливочное масло. Растительное масло желательно временно не употреблять.

2. После еды хорошо съесть одну-две чайные ложки

морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки. Борщ лучше готовить из квашеной капусты с добавкой квашеной свеклы, квашеной моркови, квашеного лука и т.п.

Перечисленные рецепты способствуют увеличению в крови пепсиноподобных веществ, что крайне важно для омоложения и оздоровления.

Врачи иногда прописывают пациентам прием желудочного сока животных (например, собак, свиней, коров). Но желудочные соки этих животных для человека не подходят. Их заменяет соляная кислота. Она так же, как и соль, способствует увеличению количества желудочных соков и, естественно, пепсиноподобных веществ в крови. Здесь уместно заметить, что употребление соляной кислоты (примерно от 0,1 до 0,3%) способствует быстрому рассасыванию полипов в желудочно-кишечном тракте, заживлению геморроя и существенному оздоровлению всего желудочно-кишечного тракта.

Для стимуляции желудочных соков используют также острые приправы и горечи: перец, горчицу, аджику, хрен, редьку, кориандр, тмин, корицу, мяту и т.п.

Правило второе — превращение шлаков в соли

В организме накапливается очень много солей не только в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, но и в соединительных тканях и костях. Полезные процессы окисления всегда сопровождаются вредными окислительными процессами. Именно это и приводит к отложению солей в соединительных тканях. На эти шлаки необходимо воздействовать кислотами, образующимися в результате брожения микроорганизмов растительного происхождения.

Нужно применять квашения не только огурцов, помидоров, капусты, свеклы, моркови, лука, чеснока, моченых яблок, но и соки, пиво, многие вина, включая

наливки, а также портвейн, кагор, каберне, молочно-кислые продукты (творог, сыр, брынзу, кефир, ряженку, ацидофильные продукты, йогурт, кумыс). При употреблении кислых продуктов желательно не употреблять растительные масла, обладающие сильными желчегонными свойствами, существенно замедляющими процессы превращения шлаков в соли.

Пища должна быть в это время преимущественно мясная или рыбная. Хотя можно употреблять и яйца, и молочные продукты, и грибы. Вторые блюда из мяса или рыбы желательно съедать первыми, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов. Жидкие блюда: супы, борщи, бульоны, окрошки — надо есть после мясных или рыбных.

Правило третье — выведение солей

Соли, образуемые при употреблении кислот, частично выводятся с мочой, а частично остаются в организме. Поэтому необходимо позаботиться о выведении нерастворимых солей. Наблюдения показывают, что не растворяются и не выводятся самостоятельно обычно соли щелочные, минеральные и жирные, типа уратов, фосфатов, оксалатов, а также мочевины.

Для растворения упомянутых солей используют принцип: «Подобное растворяется подобным». Для растворения щелочных солей необходимо вводить в организм щелочи, безопасные для жизнедеятельности. Так, например, *чай из корней подсолнуха* растворяет многие соли в организме.

Для этого с осени запасают толстые части корней, срезая волосатые корешки, моют их и сушат обычным способом. Перед употреблением корень дробят на мелкие кусочки размером с фасолину и кипятят 1-2 минуты в эмалированном чайнике: на 3 литра воды один стакан корней. Чай необходимо выпить за 2-3 дня. Затем эти же корни вновь кипятят, но уже 5 минут в том же объеме воды, и также этот объем чая выпивают за 2-3 дня. Затем третий раз кипятят кор-

ни в том же объеме воды, но уже 10-15 минут и также его выпивают за 2-3 дня. Закончив пить чай первой порции (это примерно неделя), надо приступить к следующей и так далее.

Чай из корней подсолнуха пьют такими дозами в течение месяца и более, при этом соли начинают выводиться только после двух недель и идут до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться взвесь солей. Если собрать путем отстаивания у взрослого человека все соли, то их иногда выходит до 2-3 кг.

При употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острые блюда, сильно соленые (например, сельдь) и уксусы. Пища должна быть приятно соленая, но не кислая и преимущественно растительная.

Хорошо растворяют соли по той же схеме чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений. Так, например, *сок черной редьки* хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре и другие минеральные соли, откладывающиеся в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Для этого существует такой рецепт:

берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают клубни от мелких корешков, моют их и, не очищая от кожуры, приготавливают из них сок. Сока получается около 3 литров. Остальное составляет жмых. Сок хранят в холодильнике, а жмых перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) – на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, под прессом, чтобы не плесневело.

Сок начинают пить по одной чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно последовательно увеличивать до 0,5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход этой желчи затруднен. И человек чувствует боль в пе-

чени. В этом случае надо на область печени наложить водяную грелку. Если боль терпима, то процедуры следует продолжать. Обычно боль ощущается только в начале процедур. Потом все нормализуется. Соли выйдут незаметно, но эффект выведения огромен.

Проводя такое лечение, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и соленых продуктов, но только на период употребления сока. Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи едят во время еды по 1—3 столовые ложки. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Соли поддаются растворению и соками других растений, например, соком корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Растворяют соли также и желчью птиц. Действительно, давно замечено, что, например, куры склевывают камушки. Делают они это для формирования скорлупы яйца, а растворяет камни желчь, что накапливается у птиц в печени. Оказалось, что куриная желчь великолепно растворяет минералы не только в желчных протоках, но практически везде. Аналогичными свойствами обладает утиная, гусиная и индюшачья желчь. На практике под наблюдением врача желчь размещают в специальных желатиновых капсулах, которые обычно используют для горьких лекарств. Иногда желчь употребляют и в хлебных шариках.

Для этого из мякиша делают маленькие шарики величиной с лесной орех и добавляют в них по несколько капель желчи. Проглатывают два-пять таких шариков за одну процедуру. Делают это после еды, через 30—40 минут. На курс лечения уходит 5—10 желчных пузырей, соответственно взятых у такого же количества куриц. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике.

Помните, что максимальная доза желчи не должна превышать 20—50 капель в день.

Третье правило выполняется циклами по 1 месяцу два раза в год, например, чай из корней подсолнуха пьют весной, сок черной редьки — осенью. В эти периоды действие Первого и Второго правила приостанавливается.

Затвердевшая в сосудах и суставах мочеви́на (подагрические соли) растворяется уксусом. Поэтому после ощелачивания организма надо его закислять.

Правило четвертое — борьба с болезнетворными бактериями

Борьба с болезнетворными бактериями основана на принципе парности. Не случайно, что у человека и животных два глаза, два уха, два легкого, две почки, два полушария мозга, две руки, две ноги, два органа пищеварения (желудок и 12-перстная кишка), две кроветворные системы (кровеносная и лимфатическая) и так далее. Принцип парности охватывает всю биологию до клеточного уровня. Этот принцип утверждает, что, несмотря на огромное количество разнообразных клеток, они отличаются друг от друга характером их жизнедеятельности. Так, по моему мнению, клетки могут быть только растительного и животного происхождения. Первый тип клеток существует благодаря процессам фотосинтеза, второй тип клеток — процессам, как я их назвал, бета-синтеза.

Так как Солнце излучает только два действующих потока — фотоны и электроны, на Земле возникла жизнь только двух видов: а) жизнь растительная (флора) и б) жизнь животная (фауна). Причем флора способна жить в щелочной среде, т.е. в той самой, какую она же сама и воспроизводит. Фауна же, наоборот, продуцирует кислую среду и способна прожить, естественно, только в кислой среде.

Я считаю, что все болезнетворные клетки для клеток животного происхождения относятся к клеткам растительного происхождения, а все болезнетворные

клетки для клеток растительного происхождения относятся к клеткам животного происхождения. Другими словами, человек или животное могут болеть только от растительных клеток.

При заболевании какого-либо органа у человека происходит типичное гниение и ошелачивание его (разложение трупов идет при ошелачивании). Такая среда, естественно, благоприятна для роста растительных клеток и растения в целом. Не случайно существует поговорка у арабов: «Если ты хочешь, чтобы твой сад благоухал, то зарой под каждым деревом дохлую собаку». Действительно, трупы при разложении сильно ошелачивают корневую систему растений, которые при этом произрастают и плодоносят лучшим образом. Аналогично — разлагающиеся трупы растений благотворны для животных и человека. Правда, мы называем гнилые растения немного вежливее: кислые овощи и фрукты. Теперь, осознав смысл квашения растений, можно строить систему питания человека и животных на научных принципах.

Зная, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него. Для оздоровления селезенки издревле кормили человека квашеным селезеночником, сегодня это растение называют овсом. Овсяную муку с помощью дрожжей перерабатывают и в виде теста дают человеку при затвердении в зоне селезенки (чуть ниже поджелудочной железы). Для лечения печени квасят горох, бобы, сою, фасоль, чечевицу, клевер, люпин, донник, софору японскую. Для этого берут трехлитровую банку растения (набивают ее полностью), заливают соленым раствором, добавляют 1—3 столовые ложки сахарного песка и чайную ложку сметаны или 1 г дрожжей (кабаний). Все перебродивает не менее недели. Затем продукт дробят и употребляют в сыром виде.

Таким образом можно квасить многие растения и применять их по мере надобности, да и просто для про-

филактики. Если организм будет надежно окислен, то болезнетворных процессов не должно быть. Но надо следить также и за тем, чтобы не перекислить желудок и не нарушить кислотно-щелочной баланс организма. Во всяком случае, окисление должно преобладать над ощелачиванием. В противном случае возможны гастриты. Поэтому в случае изжоги необходимо выпить ложку уксуса (9%-ного) на 0,5 стакана воды или соды (NaHCO_3), которая в реакции с трипсинами и желчью ведет себя как кислота, а не как щелочь. Изжога исчезнет, если немного положить в рот соли (около грамма). Соль вызывает выделение кислых ферментов (пепсиноген + соляная кислота), которые также нейтрализуют действие трипсина и желчи и снимают изжогу. Помните, что повышенной кислотности у человека не бывает. Бывает только повышенная глупость у тех, кто это говорит. Она самая сильная у здорового младенца и составляет порядка — $\text{pH} - 1,2$.

Правило пятое — восстановление ослабленных органов

При лечении *застуженных почек*, утративших часть своих клеточных тканей, необходимо проделать следующие процедуры. За час до посещения парилки или финской бани необходимо съесть 50-100 граммов вареной почки животного, а за 10-15 минут до входа в парилку — от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса. Если кожа плохо потеет, следует обмыть ее чаем из багульника.

Потогонный квас: На 3 литра воды нужно 1-2 стакана малины (можно варенье), 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны. Все находится в тепле и с доступом кислорода (завязать горлышко посуды марлей в несколько слоев) в течение 10-15 дней.

Потогонный чай: В стакане воды кипятят 1-3 минуты 1 столовую ложку корней багульника или 2 столовые ложки листьев березы. Можно использовать цветы липы или бузины. Помните, что при хорошем потении

почки отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, так как в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ. При этой процедуре можно пользоваться веником, но нельзя душем или холодным бассейном, так как при этом сокращается потение.

При *лечении цирроза* и необходимости наращивания клеточных масс печени с помощью бани или парилки, а также потогонных чаев добиваются сильного потения. После этого кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент кожу намазать молочной сывороткой, смешанной с медом или рыбьим жиром (можно иногда просто очищенной селедкой) или водным раствором гликогена с незаменимыми аминокислотами (например, с метионином, имеющимся, например, в квасе на девясиле), то это будет все немедленно впитано. При таком лечении печень частично отдыхает, а организм питается уже не через печень, а через кожу. Подобная процедура позволяет нарастить клеточные ткани печени, однако лечение печени при циррозе достаточно сложно, и его необходимо вести под наблюдением врача. Во всяком случае, процедуры проводят с обязательным употреблением 50-100 граммов вареной печени животного за 1 час до парилки, чтобы было достаточно необходимых для печени микроэлементов. После кормления организма через кожу ее следует обмывать и обтирать уксусом.

При *болезнях сердца* (одышке или других явлениях), а также затруднении проведения спортивных занятий за час до парилки или финской бани съедают 50-100 граммов вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку пьют сердечный квас. После паровой процедуры необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце частично отдыхает, так как большую нагрузку по движению крови берет на себя массажист.

Сердечный квас: К 3 литрам воды добавляется 1 ста-

кан серого желтушника или адониса, или ландыша, или наперстянки, или строфанта, или шалфея, плюс 1 стакан сахара и 1 чайную ложку сметаны. Все бродит не менее двух недель с доступом кислорода (завязать горлышко посуды марлей в несколько слоев). Разовая порция кваса — около 0,5 стакана.

Десять-двадцать подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность. Практически можно добиться того, что нарушения работы сердца будут полностью устранены вне зависимости от возраста. Однако надо помнить, что ежедневно надо употреблять по 0,1 грамма порошка травы серого желтушника. Горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина, который, расщепляя сахара, обеспечивает выработку адреналина и питание сердца. Избегайте употреблять растительные жиры. Помните, что растительные жиры легко окисляются и превращаются в олифу. Олифа же является ядом не только для почек и печени, но и всей сердечно-сосудистой системы. Не забывайте, что олифа хороша только для растворения красок, но не для питания. Жарить рыбу надо либо на топленом, хорошо просоленном масле, либо на свином сале.

Легкие восстанавливаются так. За час до процедуры съесть вареное легкое животного — 50-100 граммов. Затем принимаются кислородные ванны с подводным массажем. После ванны выпивают один стакан кваса.

Квас: 3 литра воды, 1 стакан девясила или фиалки трехцветной, или листьев эвкалипта, или сосновой хвои, плюс 1 стакан сахара и 1 чайная ложка сметаны. Все бродит не менее двух недель с доступом кислорода (завязать горлышко посуды марлей, сложенной в несколько слоев).

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

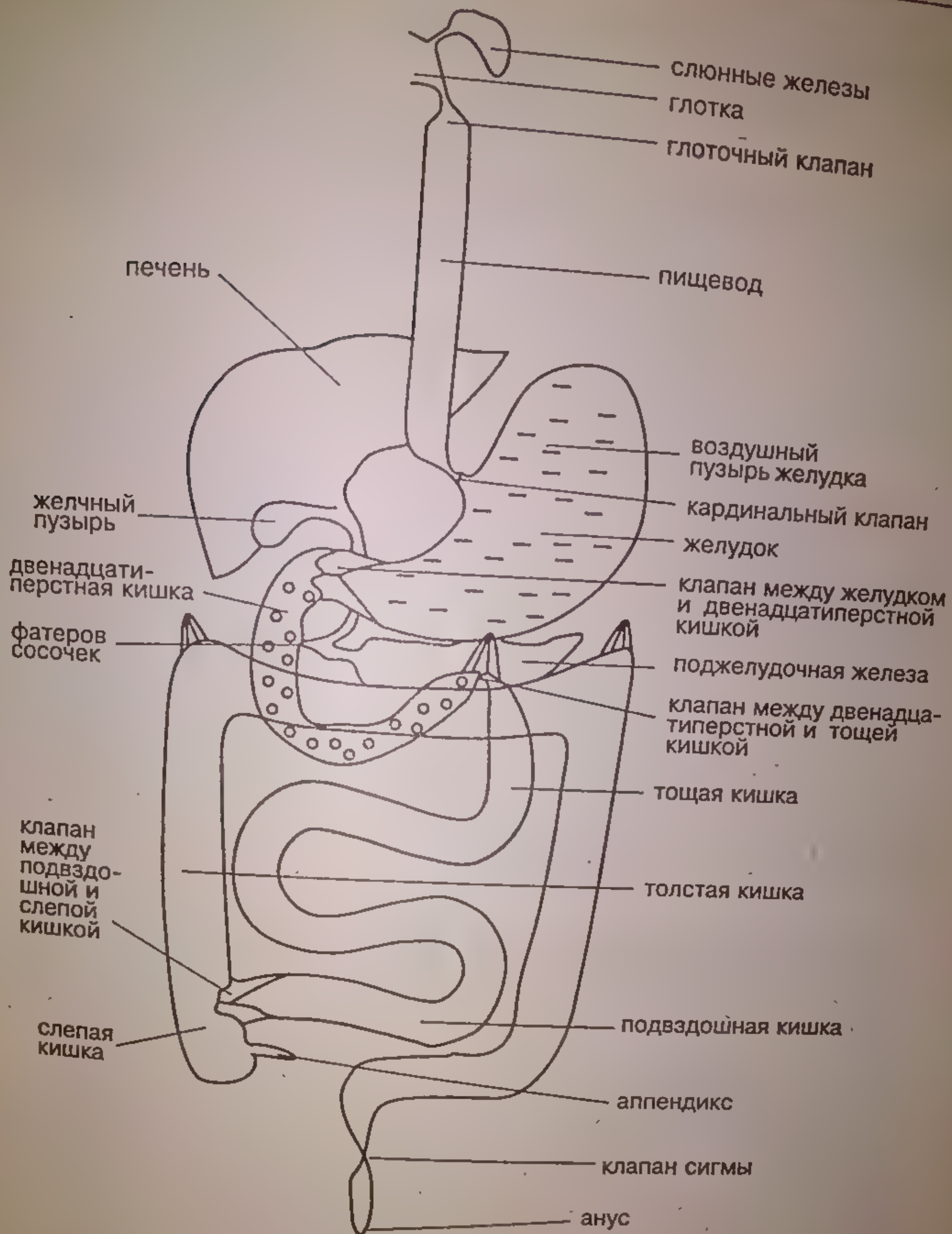
Несмотря на сложность желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), все же имеются довольно простые приемы его лечения. Конечно, я не могу согласиться со многими опубликованными методами лечения ЖКТ, так как они основаны, как правило, на полном незнании функциональных процессов в нем.

Мой метод также не все исчерпывающий, но надо отдать должное, что свой метод я отработывал на современных научных знаниях и лично для себя. Согласитесь, что все, что делается для себя, — наверняка самое лучшее.

Итак, ЖКТ начинается с ротовой полости (см. рис), далее пища проходит по пищеводу и попадает в желудок. Пища в желудке обрабатывается ферментом пепсина и соляной кислоты, где белки животного происхождения расщепляются на аминокислоты. Затем мышцы желудка выдавливают часть переработанной пищи в 12-перстную кишку, в которой пища будет перерабатываться щелочными ферментами, вырабатываемыми поджелудочной железой. В протоке поджелудочной железы главными ферментами для расщепления белков растительного происхождения являются трипсин и химотрипсин. Эти ферменты, проходя проток фатерова сосочка, замешиваются с желчью, которая, несмотря на наличие желчных кислот, является щелочной.

Замес желчи, трипсина и химотрипсина делает смесь особо активной, способной расщеплять даже жиры на жирные кислоты и глицерин.

После 12-перстной кишки пища попадает вначале в тощий кишечник, потом в тонкий, а затем после под-



желудочный сок - кислая среда (фермент пепсин и др.)



сок двенадцатиперстной кишки - щелочная среда (желчь + сок поджелудочной железы)

вздошной кишки, пищевые продукты проходят клапан в виде чернильницы-непроливайки (Багнеева заслонка), попадают вначале в толстый кишечник, а затем в прямую кишку.

Из кишечника аминокислоты, жирные кислоты и

всевозможные сахара через брызжесчную ткань, и воротную вену, поступают в печень. Печень сахара превращает в гликоген (животный крахмал), который с белками превращается в мукополисахариды. Более кислые аминокислоты поступают в кровь, а щелочные аминокислоты попадают в лимфу.

Часть щелочных веществ попадает в лимфу непосредственно из стенок желудка, которые также обладают способностью всасывать некоторые вещества.

Если присмотреться к схеме ЖКТ, то можно понять, что ЖКТ представляет собой сложный биохимический механизм. Буквально каждый участок ЖКТ имеет свои функциональные процессы. Естественно, и лечение каждого участка является отдельной задачей, а их в ЖКТ по меньшей мере более трех десятков. Ниже предлагается лечение только одного заболевания, а именно, так называемого сдвигового заболевания, которое находится среди первых после сердечно-сосудистых заболеваний.

Сдвиговое заболевание ЖКТ возникает на почве нервных потрясений. Действительно, если возникло стрессовое состояние в промежутке времени, когда в желудке белковых веществ недостаточно, то пепсин и соляная кислота будут в значительной степени расщеплять стенки желудка. Причем в это же самое время восстанавливающее действие стенок из-за стресса будет ослаблено. Следовательно, будет наблюдаться повышенное разрушающее действие как стенок желудка, особенно в кардиальной области, где расположено сердце, так и луковицы 12-перстной кишки. Повреждение луковицы 12-перстной кишки приводит к радикальным изменениям в ЖКТ, так как при этом происходит выброс ферментов поджелудочной железы и печени в желудок. Эти ферменты, будучи щелочными, начинают разъедать стенки желудка, и образуются язвы.

Излечить повреждение луковицы 12-перстной кишки никакими лекарствами невозможно, как бы громко

и авторитетно не заявлялось об этом в прессе. Действительно, все сдвиговые заболевания лечатся не лекарствами, а специальными приемами. Как раз о таком приеме и будет сообщено ниже.

Сдвиг в обратную сторону осуществляют с помощью жмыхов овощей и фруктов, полученных на соковыжималках при приготовлении соков. Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10–30 эВ способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также способны вытягивать канцерогенные вещества и положительно заряженные свободные радикалы. Кроме того, сами жмыхи также собирают остатки жидкостей в желудке, которые мешают восстановлению стенок желудка и самой луковицы 12-перстной кишки.

Процедуры со жмыхами элементарно просты.

Если человек ощущает, что у него стынут руки и ноги, то ему следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 столовых ложек перед едой один раз в день до тех пор, пока у него не перестанут остывать конечности. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови. Если у человека повышенное давление, то ему лучше принимать жмыхи свеклы. Если человек страдает легочными заболеваниями — то жмыхи черной редьки. Они же годятся и при камнях в печени. Жмыхи свеклы часто снимают аппетит. Это помогает быстро худеть, если вы не будете насильствовать желудок избыточным питанием. Нет аппетита — не ешьте ничего, пока аппетит не появится. Если жмыхи глотаются плохо, то их можно есть со сметаной.

Соки при лечении желудка и 12-перстной кишки лучше не пить, либо можно их пить подсоленными и только перед сном. Для снятия воспалений в желудочно-кишечном тракте необходимо пить фермент чистотела, о котором подробно будет рассказано далее.

ОБСУЖДАЕМ МЕТОДИКИ БОЛОТОВА

Доктор Наумов:

**ПАЦИЕНТА НАДО НЕ ЛЕЧИТЬ,
А ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬ**

Гастродуоденит, неспецифический язвенный колит, панкреатит, холецистит, лимфогранулематоз, кардиомиопатия

Вестник «ЗОЖ» неоднократно пытался найти свидетельства того, что теории Бориса Болотова действительно работают в медицине. И тут, конечно, одного положительного опыта читателей мало. Вот почему главный редактор журнала «Предупреждение Плюс» Сергей Андрусенко, узнав о том, что в далеком от Москвы украинском городе Винница есть врач, который лечит по методикам Бориса Васильевича, немедленно направился туда. Зовут этого замечательного врача НАУМОВ Дмитрий Власович. Он — терапевт районной винницкой поликлиники №3, в прошлом — выпускник Винницкого медицинского университета. Вместе с доктором Наумовым наш корреспондент совершил обход нескольких здоровых пациентов, некогда бывших больными, попутно беседуя с Дмитрием Власовичем о болотовских методиках.

НАУМОВ Д.В.: Новое, необычное всегда вызывает скепсис системы и особенно сторонников ортодоксальной медицинской науки. Главный аргумент системы то, что автор — не врач по образованию. Но...

феноменально! Впервые обратить внимание на то, что у человека отсутствуют рецепторы, которые отличают кислоту от щелочи! То есть, кислый вкус одинаково говорит как о наличии кислот, так и о наличии щелочей. Но для организма вредны щелочи. Не от этого ли такое неприятие кислот?

«ЗОЖ»: Когда вы впервые познакомились с методиками Болотова?

НАУМОВ Д.В.: Это произошло в 1992 году. К тому моменту я уже практиковал на участке более 5 лет и знал, насколько трудно поддаются лечению, например, заболевания органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) методами официальной медицины. Моя десятилетняя практика показывает, что уже само потребление соли по методу автора (через 30 минут после еды положить на язык 1 грамм соли, подержать во рту и соленные слюны проглотить), улучшает пищеварение, течение гастродуоденитов, простатитов и тому подобных заболеваний. Всем известно, что уксусные компрессы приводят к понижению температуры. Противовоспалительные нестероидные препараты также являются кислотами, а некоторые из них — производными уксусной кислоты. А что касается ферментов Болотова, то с их органоспецифическим противовоспалительным свойством не способны конкурировать аптечные препараты.

«ЗОЖ»: Но не приведет ли усиленное потребление соли к отложению солей в почках, суставах и так далее?

НАУМОВ Д.В.: Начнем с того, что откладываются в виде солей в организме только фосфаты, ураты и оксалаты, а та соль, которую мы употребляем в пищу (особенно это касается морской соли) полностью идет на нужды организма. Соль содержит хлор — важнейший элемент для правильного пищеварения. Именно из хлора желудок производит соляную кислоту (НСl). Более того, без хлора производство соляной кислоты, столь необходимой для восстановления элементов крови, вообще невозможно. И хлора в организме никогда

не бывает достаточно, наоборот, мы всегда испытываем его нехватку. Неупотребление соли приводит к атрофии желудка. Известно, что человек в 60 лет выделяет в 5 раз меньше соляной кислоты, чем в 20 лет. В этом — одна из причин старения. Стереотипы в медицине живучи и трудно преодолимы. Разве может шестикурсник мединститута сказать, что именно пепсины растворяют пораженные и старые клетки? Продолжая считать, что изжога — это заброс кислоты желудка в пищевод, а не поступление желчи 12-перстной кишки в желудок и его ощелачивание, что в действительности и происходит.

«ЗОЖ»: Что ж, как говорить, «суха теория, мой друг. Давайте примеры.

НАУМОВ Д.В.: Вот вам классический пример. Нюколенко Нина Васильевна 15 лет страдала от неспецифического язвенного колита. Боли в области живота, в кале — постоянно кровь. Обратите внимание, слово «неспецифический» официальная медицина добавляет в том случае, когда причины заболевания ей неясны. То есть, нет собственно инфекции, которую можно убивать, например, антибиотиками. А причина в данном и во многих других случаях проста — систематическое неправильное питание, приводящее сначала к сдвигу процессов в ЖКТ, а затем и к ощелачиванию организма. Нина Васильевна строго следовала моим рекомендациям и через две недели была здорова. С момента выздоровления прошло уже более 2 лет, и рецидива не было.

«ЗОЖ»: Расскажите подробно, в чем заключались ваши рекомендации.

НАУМОВ Д.В.: В основе было не лечение, а правильное питание. Больная употребляла фермент на чистом теле. Прием начинается с 1 столовой ложки и доводится до 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Борщ из свежих овощей, приводящий к сильному ощелачиванию, был исключен. Впоследствии, был разрешен борщ, приготовленный из квашеных овощей.

пусты, свеклы, моркови. Основу питания составили отварное мясо, рыба, яйца, соленые грибы, соленое сало, селедка с луком. В качестве гарниров — картофельное пюре, тушеная на сале квашеная капуста, каши овсяная, пшеничная, пшенная, гречневая. Рафинированное растительное масло было полностью исключено. Разрешалось с селедкой, грибами и для однократной жарки рыбы использовать нерафинированное подсолнечное масло холодного отжима. Овощные салаты заправляются сметаной с добавлением соли.

«ЗОЖ»: Давайте уточним технологию приготовления фермента на чистотеле. Я лично делал все по рецепту: 3 литра воды, 1/2 стакана сухой травы чистотела, помещенной в марлевый мешок с грузиком, 1 стакан сахара и 1 чайная ложка сметаны. Все компоненты смешать в 3 литровой банке. Настаивать 2 недели.

Так вот, у меня на поверхности банки появилась плесень на всплывших комочках сметаны, и фермент излишний, как мне показалось, горчил. В чем тут дело?

НАУМОВ Д.В.: Сметану с сахаром нужно постараться тщательно размять в воде. Затем я погружаю на дно мешочек с чистотелом при помощи грузила или стержня из нержавеющей стали, который и удерживает его на дне. Периодически, через 1-2 дня нужно перемешивать содержимое банки и удалять с поверхности появляющуюся плесень. Через 10-14 дней, когда фермент готов, вы отливаете из банки 1 литр для употребления, доливаете в банку 1 литр воды и добавляете 1/3 стакана сахара. Отлитый из банки фермент можно хранить на нижней полке холодильника. К моменту употребления будет готова новая порция фермента. Так можно делать до 3-4 раз, после чего фермент готовится заново с заменой травы.

«ЗОЖ»: Вы упомянули панкреатиты. Известно, что заболевания поджелудочной железы очень трудно поддаются лечению. А какой опыт их лечения у вас?

НАУМОВ Д.В.: Это у официальной медицины есть.

трудности в этом направлении. В медицине Болотова с этим нет никаких проблем. Одно употребление фермента на чистотеле по вышеуказанной схеме в сочетании с приемом жмыхов капусты дает избавление от холецистопанкреатитов в течение 2 недель.

«ЗОЖ»: Не могли бы вы уточнить механизм данного явления?

НАУМОВ Д.В.: Вследствие дисфункции клапана между желудком и 12-перстной кишкой, нервного потрясения или неправильного питания происходит заброс желчи в желудок, где она нейтрализует кислоты желудка и вызывает его болевой спазм. Это, в свою очередь, приводит к длительной блокаде сфинктера Одди, через который в 12-перстную кишку выходят соки поджелудочной железы и желчь, смешиваемые в фатером сосочке. Это, естественно, приводит к застою желчи в желчных протоках и застою соков в поджелудочной железе, что и вызывает их воспаление. При этом язык сухой с желто-белым налетом. Жмыхи, принимаемые натощак, собирают излишнюю желчь в желудке, способствуя тем самым восстановлению клапана между желудком и 12-перстной кишкой. А фермент на чистотеле (от 1 ст. ложки до 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды) хорошо очищает весь ЖКТ, является источником кислых аминокислот и уничтожает патогенную микрофлору в желудке. В рацион нужно включить употребление соли, каш из злаковых растений (например, пшенную) со сливочным маслом. Между приемами еды принимают «Уролесан» по 10-15 капель на кусочек сахара в течение 1 месяца.

«ЗОЖ»: Не могли бы вы, так сказать, предъявить конкретные доказательства эффективности такого лечения?

НАУМОВ Д.В.: Пожалуйста, вот вам конкретно. Ольга Степановна Смаглий, 83 года. В 1999 году у нее был приступ холецистита. Когда я к ней пришел, картина была ужасающая: высохшее тело, язык цвет пыльно-грязного бетона, страшные боли в области

живота — по словам больной, как будто ее рубили топором на куски. Прием любой пищи вызывал рвотную реакцию, выделений из организма — никаких. Женщина собралась умирать... Начала принимать жмыхи. Фермент на чистотеле вводили постепенно — вначале по 1 столовой ложке, разводя в 1/2 стакана кипяченой воды, 3 раза в день, постепенно доведя до 1/3 стакана уже неразбавленного фермента 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 1 месяц лечения к ферменту на чистотеле добавили фермент из красной рябины, приготавливаемый и принимаемый по аналогичной схеме. Питание — то же, о котором говорилось выше, включая употребление соли, копченой селедки, различных квашеных овощей.

«ЗОЖ»: Что следует понимать под квашеными овощами?

НАУМОВ Д.В.: Это те, которые квасятся при помощи соли и гнета, без участия температуры и уксуса... Значительное улучшение состояния Ольги Степановны произошло через полгода такого лечения. Сейчас это здоровый человек с румянцем на щеках, язык — чистый, розово-влажный.

«ЗОЖ»: Мы убедились в эффективности болотовских методик в излечении заболеваний органов ЖКТ. Нет ли у вас свидетельств излечения органов других систем?

НАУМОВ Д.В.: Почему нет, есть! Онкологией я не занимаюсь. А вот в 1993 году мне удалось вылечить пациента от лимфогранулематоза. Сейчас Юрий Федорович жив-здоров, усиленно трудится. У него была, что называется плохая наследственность — от лимфогранулематоза умерла его мама и еще кто-то из родственников. Заушные лимфатические узлы были увеличены до размеров грецкого ореха и такие же твердые. Развернутый анализ крови перед началом лечения показал содержание лимфоцитов — 9%.

«ЗОЖ»: Каково было лечение?

НАУМОВ Д.В.: Фермент на чистотеле в течение од-

ного месяца чередовался с приемом фермента на календуле в течение второго. Далее шли компрессы на область лимфоузлов из печеного в песке лука, ежедневные обтирания всего тела уксусной настойкой на листьях грецкого ореха; приготавливаемой по следующему рецепту: 2 стакана свежих листьев грецкого ореха залить пол-литра 9%-ного уксуса (обычного спиртового), настоять в плотно закрытой посуде 2 дня.

«ЗОЖ»: Расскажите, как готовить печеный в песке лук?

НАУМОВ Д.В.: В консервную банку засыпают песок, в него зарывают луковицу средних размеров целиком с кожурой, ставят на плиту и держат на небольшом огне 30 минут. Затем луковицу достают, размягчают до рыхлого состояния, заворачивают в марлю и прикладывают теплой на лимфоузлы на ночь. Можно закрепить компресс лейкопластырем.

«ЗОЖ»: И это — все лечение?

НАУМОВ Д.В.: Да, плюс соответствующее питание, о котором мы уже говорили. Через месяц такого лечения лимфоциты поднялись до 14%, через 3 месяца — до 28%. Болотов, кстати, не считает лимфогранулематоз раковым заболеванием. Заболевания органов лимфосистемы в основном возникают вследствие хронического переохлаждения. В данном случае, после закисления крови, необходимо провести защелачивание лимфы, что и достигается употреблением фермента на календуле, компрессами из лука и обтираниями уксусной настойкой на листьях грецкого ореха.

«ЗОЖ»: Что еще вы можете рассказать из вашей практики применения методик Бориса Васильевича?

НАУМОВ Д.В.: Вот недавний случай. Пациентка Бущева Вера Максимовна, 53 года. Диагноз — кардиомиопатия, то есть расширение сердца. Пульс был 140 ударов в минуту, гемоглобин — 40. Вследствие сильнейшего отека ног больная не могла ходить, теряла сознание. Принимала сильные мочегонные средства, большие дозы аспаркама. На снимке просматривалось увеличе-

ние размеров сердца на 50-70 %. ЭКГ показывала снижение эффективности его работы на такую же величину. Лечение начали с восстановления ЖКТ — приема жмыхов, фермента на чистотеле, соответствующего питания, приема царской водки. Ежедневно в течение 3 месяцев больная ела сердце свиньи 3 раза в день — на завтрак, обед и ужин. Для поддержания функции почек был назначен прием «Уролесана» по 15 капель на кусочке сахара в перерывах между едой. Прием мочегонных средств был прекращен. Для снятия тахикардии больная принимала порошок желтушника серого — на кончике ножа 1 раз в день в течение 2 недель. Параллельно с восстановлением органов кровеносной системы я считал нужным улучшить состав лимфы при помощи такого рецепта:

берут 100 мл глицерина аптечного, два лимона средних размеров, 100 г меда (лучше майского). Лимоны ошпарить кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, смешать с медом и глицерином. Состав хранить в холодильнике в закрытой посуде. Прием по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 3 недель.

Результаты лечения: отечность ног прошла через 3 месяца лечения, гемоглобин — 60, пульс снизился до 80-90 ударов в минуту, сердце уменьшилось до нормальных размеров. Результаты ЭКГ — нормальные. Кстати, все — задокументировано. Вера Максимовна ждет, когда сойдет снег, чтобы начать выходить на улицу.

«ЗОЖ»: Со всеми пациентами доктора Наумова наш корреспондент встречался лично, разговаривал, смотрел историю болезни, снимки, кардиограммы. Все они практически здоровы, полны жизненных сил и энергии. Выяснилось только, что Вера Максимовна курит (о чем, кстати, и сам доктор Наумов не знал), курила во все время лечения и бросать, по ее словам, не собирается. Но отметим, что выздоровление наступило и в данном случае.

Координаты доктора Наумова: Украина, 21000, г. Винница-9, а/я 825.

Свидетельства читателей:

НЕ МОГУ МОЛЧАТЬ!

Здравствуй, «ЗОЖ»! Мое письмо станет неприятным сюрпризом для официальной медицины, но после того, как прочитал в вестнике № 256 (2004 г.) интервью с доктором Наумовым: «Пациента надо не лечить, а правильно питать», окончательно понял, что молчать больше нельзя.

Возможно, с приходом нового министра здравоохранения будут сделаны революционные преобразования в медицине... Дай-то Бог!

Спасибо, «ЗОЖ», что ты исподволь указываешь на ошибки занявшей круговую оборону медицины и упорно ищешь и находишь кладезь нетрадиционных методов лечения. Сколько же еще неизвестных самородков «болотовых» в России и за рубежом? Дав им «зеленую улицу», вы не только окажете неоценимую помощь людям, но и поможете сдвинуть стоящего на пути прогресса монстра.

Однако вернусь к главному возмутителю спокойствия, поколебавшему основы традиционной медицины, — к Борису Васильевичу Болотову, которого я считаю одним из основоположников медицины новой, хотя он и не имеет специального медицинского образования. Таких феноменов много было в истории. Например, один из основателей современной физики Альберт Эйнштейн не имел специального образования, но признан всем миром гениальным ученым. Надеюсь, что еще при жизни Борис Васильевич будет признан творцом новой медицины, и появится у него много учеников и последователей, которые возьмут на вооружение прогрессивные методы лечения.

Пишу это не для красного словца. Постараюсь когда-нибудь подтвердить из собственного печального жизненного опыта.

В ко
ной бол
кавец в
риях Тр
ванной
приехал
покоил,
ников: К
рушал д
болеван
мые в ж
активизи
ты. Знал
На одно
которые
может ра
мулой Н
фатов, у
ный: «Вл
Не зн
ков — эт
пор офи
при нали
валидом
именно
За мн
количест
Алмагеля
шалось.
После
точки зре
вительно
меняю е
другую «х
щи и горе
пить собь
дался, но
2. Заказ 131

В конце 50-х — в начале 60-х годов из-за мочекаменной болезни я дважды был вынужден съездить в Трускавец в Львовскую область «на источники». В санаториях Трусковца лечили минеральной водой и пережеванной бессолевой диетой. Уже после первого раза я приехал оттуда с гастритом. До этого меня ЖКТ не беспокоил, во второй приезд я поинтересовался у курортников: как они переносят бессолевую пищу? Кто не нарушал диету — все страдали желудочно-кишечными заболеваниями. В то время я уже знал, что вырабатываемые в желудке пепсогены для переработки белков активизируются только под действием соляной кислоты. Знал я кое-что и о нерастворимых солях в организме. На одной из популярных лекций врача-фитотерапевта, которые в то время еще были редкостью, я спросил: «Как может растворимая поваренная соль с химической формулой NaCl повлиять в организме на отложение фосфатов, уратов и оксалатов?» Ответ был безапелляционный: «Влияет». И больше никаких объяснений.

Не знаю, калечат ли все еще в Трускавце курортников — это уже «заморский» курорт, но в России до сих пор официальной медициной наложено на соль табу при наличии целого перечня заболеваний. А я стал инвалидом с набором всех болезней ЖКТ (и не только) именно из-за отсутствия соли в ежедневном рационе.

За многие годы лечения я съел и выпил огромное количество медикаментов. Одного только болгарского Алмагеля проглотил не меньше бочки, а здоровье ухудшалось.

После знакомства через «ЗОЖ» с парадоксальной, с точки зрения официальной медицины, методикой удивительного практика-мыслителя Б.В. Болотова я применяю ее на себе и уже забыл и про Алмагель, и про другую «химию». Теперь соль, соленые, квашеные овощи и горечи у меня постоянно на столе. Боюсь торопить события, т.к. за многие годы достаточно настрадался, но и дальше буду продолжать лечение без меди-

каментозных препаратов по методике Бориса Васильевича. Низкий поклон этому смелому новатору, не боявшемуся, во имя здоровья людей выступить против основ традиционной медицины.

Бессмысленно ждать официального заключения по методикам болотовского лечения — Минздрав его не даст, в лучшем случае, промолчит, т.к. очевидное не оспорить, даже если очень хочется ради защиты собственных корыстных интересов облить грязью новации мыслящих самородков, смело борющихся с мажорным догматизмом и с бездушным коррумпированным чиновничеством.

С уважением,

ВОСТРЯКОВ Иван Васильевич.

Адрес: 624992 г.Серов, ул.Розы Люксембург, д.1, кв.50.

СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРОВ НАШЛА У БОЛОТОВА

Здравствуйте, наши ангелы-хранители! Я выписываю «ЗОЖ» и вот решила написать письмо. Что меня подтолкнуло к этому? Листая подшивку «ЗОЖ» за 2002 год, я наткнулась на материал о Борисе Васильевиче Болотове. Не знаю почему, но ему я верю больше, чем кому-либо из врачей. Он доступно объясняет, что происходит в организме во время болезни, почему это происходит, а так же, что делать в таких случаях.

Я к чему это все пишу? Тут и без меня понятно, что Б.В. Болотов — выдающийся ученый. А дело вот в чем. Читала о способе очищения организма без клизм — но когда я в туалет и вовсе не хожу, какое же это очищение? А тут, прочитав Болотова, я решила испытать его методику («ЗОЖ» №10, №11, 2002 г.), стала класть соль на язык и соленую слюну проглатывать, потом искала в аптеках соляную и серную кислоты, но там таковых не оказалось (в деревне живу). Дали «Ацидин-пепсин» в таблетке которого 1 часть соляной кислоты и

4 части ацидина. Его применяют при пониженной кислотности желудка. Болотов считает, что в организме никогда не бывает достаточно кислоты.

Я стала принимать такую соляную кислоту (по 2 таблетки по 0,25 г развести в 1/2 стакана воды и выпить во время еды или после 3-4 раза в день), и вот какой результат. Я страдала запорами с подросткового возраста, и это было для меня проблемой №1. А теперь свободно, каждый день, а то и два раза в день опорожняю кишечник, появилась замечательная легкость во всем организме, просто фантастика! Очень хотелось бы попить и царскую водку, но не знаю, где достать кислоты. Моя подруга, химлаборант по специальности, говорит, что смесь кислот по 1 столовой ложке на 1 литр воды имеет очень слабую концентрацию и ожога вызвать не может. Так что я в любом случае за царскую водку.

Я очень хочу выразить благодарность Б.В. Болотову за его труд, за то, что он просвещает народ. И пусть он простит тех немногих людей, из-за которых пришлось отсидеть в тюрьме, я ему очень сочувствую и в то же время благодарна, что он дает полезные, доступные рекомендации в «ЗОЖ».

С уважением,

КОВАЛЬЧУК Елена.

Адрес: 636850 Томская обл., с. Зырянское, ул. Набережная, д. 2, кв. 2.

ОДА КВАСАМ

Я выписываю «ЗОЖ» с 2000 года, читаю все от корки до корки и потом, что подсказывает интуиция, испытываю на себе.

Долго думала, писать или не писать, но все-таки решила воспеть оду болотовскому лечению. Вы всем пишите славу и похвалу, только не Болотову. Я решила испытать квасы на себе, и — ура! — восстановила зрение в 56 лет на 110%. К нам в республику Алтай приезжал профессор из МНТК Св. Федорова из Новосибирска, и

мне решили подобрать очки для чтения. За прием я заплатила 200 руб., а профессор меня спрашивает: «Зачем вы пришли — только зря потратили деньги». Я на самом деле пошла, чтобы вылечить глаз, который воспалился лет 15 от малейшего сквозняка. Местный наш глазной врач, Федор Федорович, прописывал уколы и глазные капли. А профессор порекомендовал свое лечение — всего-навсего пить отвар ромашки и промывать глаз этим же отваром. Предыдущее лечение каплями и уколами, по словам профессора, высушило слезной мешок, и поэтому глаз болел. Заставили меня читать табличку снизу доверху — я прочитала всю, до красной строки и еще ниже три строчки. Профессор удивился, что в моем возрасте такое хорошее зрение, и спросил, чем я лечилась. Я ему и рассказала:

Встаю утром, пью натошак 10 капель перекиси водорода, через 1 час 4 чайные ложки смеси от гриппа (10 головок чеснока, 10 лимонов и 1 кг меда). Этот рецепт знаю и использую давно, еще до «ЗОЖ». Затем принимаю болотовский квас. Первый месяц делала на банановых корках. Приготовила 4 трехлитровые банки и пила, сколько хотела: как выпьешь квас, аж вздрогнешь, такой он ядреный. Этим квасом я закислила организм и теперь продолжаю пить по 100 г три раза в день за 20-30 минут до еды. А потом ем, что бог послал с моей пенсии. И я поражаюсь той энергии, которая во мне появилась, — у меня столько силы и здоровья отродясь не было, а теперь мне для отдыха хватает всего 4-5 часов в сутки, и опять пашу, как вол.

Дорогой, многоуважаемый Борис Васильевич Болотов, я преклоняю перед вами колени, за все ваши статьи и материалы.

Пила я и квас на чистотеле, благо, корова своя и сыворотки — сколько хочешь. Выпила банок 5-6 за все лето. Все мне говорили, что я — ненормальная, что отравлюсь. А я посадила рядом с домом чистотел, срезаю и пью и целое лето ем по листочку, как рецепт долголе-

тия. Два года подряд ем травяные салаты: мокрица + подорожник + крапива + петрушка + лук. Но энергию и силу почувствовала после квасов.

Уважаемая редакция, адрес мой не печатайте, отвечать никому не буду — нет времени. Собираюсь начать работать, так как при таком расцвете сил и здоровья сидеть и не работать — преступление. Хочу открыть свой магазин: раз пошла такая жизнь, нужно не отставать, а вписаться в капиталисты.

Квасы всем подряд раздаю, хожу в церковь — покрестилась под Рождество Христово, а на Крещение купалась в проруби. Стараюсь помочь всем бездомным детям и нищим. Очень жалею брошенных собак, всегда кормлю их.

МИРОШНИЧЕНКО Раиса Григорьевна.

Горный Алтай, Майминский район.

ОТ ПАНКРЕАТИТА ДО САХАРНОГО ДИАБЕТА ОДИН ШАГ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Вашим подписчиком являюсь 3-й год. Сразу хочу сказать спасибо Борису Васильевичу Болотову за то, что он начал сотрудничать с вашей газетой.

С «Пятью правилами здоровья» Болотова познакомился летом 2000 года. А осенью того же года заболел панкреатитом. Специалисты сказали, что это от наличия камней в желчном пузыре. Я года 3 носил в себе 2 камня по 16 мм, много мелких и песок. Все это время они меня не очень беспокоили. И вот в середине ноября — приступ с ужасной болью. Хирурга у нас в то время не было, и меня санрейсом отправили в Колпашево.

Там хирург предложил операцию, но не очистить желчный пузырь от камней, а вырезать его полностью. Я от такого предложения отказался, так как уже знал, что могу избавиться от камней без оперативного вмешательства.

Прочитав внимательно раздел «Выведение солей — Правило третье», где говорится о растворении минералов соком черной редьки, я решил осенью заняться очисткой желчного пузыря от непрошенных гостей, и весной на дачном участке посадил грядку черной редьки. А тем временем летом по методу Б.В. Болотова делал квас на осиновых корках и девясиле и салаты из горечесодержащих растений — листьев одуванчика, лопуха, крапивы, подорожника, и через месяц приема боли в поджелудочной утихли, а потом и совсем прекратились. В июле провел пробный прием из 650 мл сока редьки, начиная со столовой ложки. Были боли — делал прогревания грелкой, но после 400 мл выпитого сока состояние улучшилось.

В августе сделал сок и жмых по методу Болотова. Так как желчные протоки у меня уже были очищены от солей, сок я начал принимать сразу по полстакана. В октябре, закончив пить сок и принимать жмых, сделал проверку ультразвуком состояния своего желчного пузыря. Один из камней уменьшился до 8 мм, другой — до 6 мм, края их стали рыхлыми, мелких камней и песка не обнаружили.

Я очень благодарен Борису Васильевичу за его рецепты квасов и сок из черной редьки. У меня к нему также вопросы.

1. Через какое время можно провести 2-й курс приема сока и жмыха из черной редьки, чтобы окончательно избавиться от остатков камней?

2. Сфинктер нижней части пищевода не смыкается до конца и пища забрасывается из желудка в пищевод. Жмыхи из каких растений принимать в этом случае?

3. На фоне хронического панкреатита у меня сахарный диабет 2-го типа. Можно ли в домашних условиях восстановить островки Лангерганса?

До свидания, всего вам доброго.

Адрес: 636615 г. Кедровый Томской области, 2-й мкр., д. 4, кв. 4. Коцур Александру Ивановичу.

«ЗОЖ»
что он по

БОРИ
желчном
Первонач
повторно
приемом
соли по 1
уксуса (л
1 ст. лож
на чистот
тем повт

Что ка
пищевод
локи очи
выжимал
готовлен
щак в те

По по
тодика, к

Диабе

Диабе
ной жел
льной ст
моче до
инсулин
козу, ин

В бол
вые тела
обойтис
коматоз

Для л
легчить
лина и н
приемам

1. Для

«ЗОЖ»: Мы связались с Борисом Васильевичем, и вот что он посоветовал Александру Ивановичу:

БОРИС БОЛОТОВ: Курс растворения камней в желчном пузыре можно повторить через 1-2 месяца. Первоначально в течение первых 30 дней проводится повторное окисление организма по общей методике с приемом жмыхов из капусты (свежеприготовленных), соли по 1 г 4-5 раз в день, царской водки или 6-8 %-ного уксуса (лучше виноградного, но можно и яблочного) по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, употребления кваса на чистотеле по полстакана 3-4 раза в день до еды. Затем повторяются процедуры с черной редькой.

Что касается восстановления клапана нижней части пищевода, то подойдут жмыхи капусты или яблок. Яблоки очистить от кожуры и семечек и отжать на соковыжималке. Полученный жмых употреблять свежеприготовленным от 1 до 3 ст. ложек один раз в день натощак в течение месяца.

По поводу сахарного диабета у меня есть целая методика, которая заключается в следующем.

Диабет сахарный

Диабет сахарный имеет отношение к поджелудочной железе. Диабет имеет несколько стадий. В начальной стадии диабета сахара в моче и крови немного (в моче до 1%). Больной с помощью диеты обходится без инсулина. Иногда он вместо сахара употребляет глюкозу, иногда сорбиты или ксилиты.

В более тяжелых формах болезни, когда островковые тела Лангерганса ослаблены, больные не могут обойтись без уколов инсулина, так как может наступить коматозное состояние и смерть.

Для лечения диабета, прежде всего, необходимо облегчить поджелудочную железу от производства инсулина и научиться расщеплять сахар в крови косвенными приемами.

1. Для лечения диабета, прежде всего, следует на-

учиться самому измерять сахар в моче с помощью глюкометра, и данные измерения записывать 3—5 раз в день в виде графика. Эти измерения дают возможность определить среднее значение сахара в моче и характер уменьшения его в процессе лечения. Периодически следует вести контроль ацетона в моче.

2. Экспериментально установлено, что сахара в крови (в моче как следствие) резко убывает при голоде, холоде, работе и при потреблении кислородных ферментов. Растительные продукты дают намного больше сахаров, чем животные продукты.

3. Необходимо четко различать два вида сахаров:

- а) растительные сахара, гликозиды;
- б) животные сахара, гликогены.

Первый вид сахаров образуется при употреблении растительной пищи (яблок, винограда, груш, вишни, сливы и т.п.). Второй вид образуется от пищи животного происхождения. Примером такого сахара является мед или межклеточный гликоген. Глюкометры дают одинаковую реакцию на оба вида сахаров. Однако сахар животного происхождения для организма не опасен, и его уничтожать нет надобности. Поэтому, если фрукты при диабете ограничиваются, то мед, наоборот, надо понемногу вводить в организм.

4. Лечение диабета начинается с описанного выше восстановления желудочно-кишечного тракта.

5. Затем переходят к осуществлению процедур сдвига по поджелудочной железе. Для этого в часы, когда сахара в моче много, необходимо организовывать контрастные ванны, т.е. нагрев тела, охлаждение его и снова нагрев. Замечено, что купание в холодной воде резко снижает количество сахара в крови. Как правило, у всех купальщиков (моржей, водолазов) наблюдается гипогликемия (пониженный уровень сахара в крови). Поэтому охлаждение организма в холодном бассейне с последующим прогревом освобождает его от сахаров до такой степени, что практически не требуется вводить в

организм инсулин. После таких процедур нужно измерять содержание сахара в моче и устанавливать его среднюю величину, особенно эффективны процедуры снижения сахара с помощью саун. В них нужно вначале разогреться, затем на 10—15 секунд окунуться в холодный бассейн, а затем снова нагреться и т.д. Во время отдыха надо пить сладковатый подкисленный чай, заваренный на полыни или на стручках фасоли, и понемногу есть фрукты так, чтобы после сауны количество сахара в моче не превышало бы 1—2%.

6. Кроме процедур сдвига необходимо ввести в организм ферменты, которые стимулируют работу поджелудочной железы. Такие ферменты получают на основе растений горчаков. При этом готовят два жидких вещества: а) горький чай и б) фермент на горечах.

Чай приготавливают обычно путем нагрева воды до 70–80°C (кипятить воду нельзя) и добавления в нее растения из расчета 1 ст. ложка на 2 стакана воды. Все настаивают в течение 1—2 часов в термосе. Пьют по 1 стакану через 30 минут после еды. Продолжительность курса определяется анализом на количество сахара в моче.

Ферменты приготавливают и пьют по общей методике: 3 литра воды, 1 ч. ложка сметаны, полстакана растения, завернутого в марлевый мешочек с грузиком, чтобы не было контакта с воздухом, настаивают в течение 2 недель. В качестве растений для ферментов используют: мускатный орех, стручки фасоли, софора японская, цикорий, чистотел, ястребинка молочайная, осот полевой, горчак, коровяк, бересклет. Из этого списка выбирается 1–2 растения, ферменты из которых приготавливаются и пьются отдельно — 2 недели один, 2 недели другой.

Квас для лечения диабета можно готовить также из черники, калгана, очанки, золотого корня, элеутерококка, лимонника, аралии маньчжурской, женьшеня.

7. Хорошие результаты дает квас, приготовленный из генетически восстанавливающих растений, таких,

как арника, молодило, заячья капуста, морская капуста, лопух, лилия, а также квас из цинкосодержащих (груша, шелковица, яблоки, черемуха, черника).

Дмитрий Кириенко:

ПРИ ДИАБЕТЕ СОЛИТЬ ОРГАНИЗМ ПОЛЕЗНО

Наш корреспондент Сергей Андрусенко повстречался с заведующим киевской клиникой эндокринологии Дмитрием Васильевичем Кириенко, чтобы с представителем официальной медицины обсудить рекомендации Бориса Васильевича в отношении борьбы с сахарным диабетом.

ЗОЖ: Дмитрий Васильевич, в отношении сахарного диабета все представители официальной медицины твердят одно: излечить его нельзя, но жить с ним — можно. Понимаю, что разговор у нас с вами вряд ли выйдет из этого русла, но хотелось бы знать, подтверждаете ли вы эффективность болотовского подхода к лечению диабета: закисление организма, прием соли, жмыхов, кваса на чистотеле и так далее?

КИРИЕНКО: С Борисом Васильевичем я познакомился в 1979 году сразу после окончания Киевского медицинского института. С тех пор я работаю в области эндокринологии и вижу, какие тяжелые бывают случаи. Иногда без гормонотерапии никакая методика не помогает — человек просто умирает. Но есть несколько позиций, которые однозначно работают на уровне улучшения состояния. Во-первых, это солевые растворы. Мой клинический опыт показывает, что даже простой физраствор (0,09%) в виде капельницы внутривенно создает оптимальную среду в организме, позволяющую существенно снизить дозу инсулина, а в некоторых случаях наблюдается даже гипогликемия — пониженный

уровень сахара в крови. Можно однозначно сказать: при диабете солить организм полезно. Особенно когда собственного инсулина достаточно и надо просто создать среду, чтобы он заработал, что в основном и происходит при диабете II типа. *Второе* — это все горечи — горчица, хрен, лук и так далее. Я всем говорю: горькое, кислое, соленое — это нейтрализатор сладкого.

ЗОЖ: Справедливо ли все сказанное и при диабете I типа?

КИРИЕНКО: В этом случае собственного инсулина в организме нет или его крайне недостаточно. Это происходит вследствие удаления поджелудочной железы, ее вирусного поражения или других причин. Но и в этом случае все сказанное выше справедливо. *Третий фактор* — это микроэлементы, из которых первый — цинк. То есть квасы на цингосодержащих растениях — груша, шелковица, яблоки, черемуха, черника. Второй важный микроэлемент при диабете — хром.

ЗОЖ: В каких продуктах или растениях он содержится?

КИРИЕНКО: Для начала хорошо бы определить, каких микроэлементов в организме в избытке, а каких — мало. Я отправляю своих пациентов в Центр биотической медицины в Москву (Земляной вал 46, тел. 917-71-21, 916-15-48). По одному волосу (метод Анатолия Викторовича Скального) там делают анализ на содержание в организме до 60 микроэлементов. Они же дают таблицы продуктов. Смотрим, хром — это бобовые, вишня, слива, гречневая крупа, зеленый горошек, картофель, кисломолочные продукты, молоко, кукуруза, лук. Вот лук, например. Полезно при диабете много есть лука. Почему? Все говорят: секретогены, а может, это хром? Сейчас появились отдельные препараты, например, «биомарганец», «биомагний», «биоцинк», «биокалий», «биомедь» — это разработки все того же центра. Но возникает вопрос, что лучше — монопрепараты или продукты, содержащие микроэлементы в связанном виде? Оказывается, тот же цинк в одиночку плохо усваивает-

ся организмом. Для его усвоения нужны другие элементы, которые в продуктах и растениях находятся в состоянии естественного баланса по воле природы.

«ЗОЖ»: А что приводит к дефициту тех или иных микроэлементов?

КИРИЕНКО: Я считаю, основная причина — это питание рафинированными продуктами, производство птицы, говядины, свинины промышленным способом, отсутствие в овощах и фруктах, выращенных с применением удобрений, достаточного количества микроэлементов.

«ЗОЖ»: Где же выход?

КИРИЕНКО: Мне представляется, что болотовские ферменты и квасы на соответствующих растениях, а не настои — это выход. Ферменты содержат незаменимые аминокислоты, а продукты брожения действуют в организме более активно. И вообще его идея сред — кислой и щелочной, законы парности органов, замена больных клеток здоровыми... Современная медицина не рассматривает организм человека под таким углом. А по идее это действительно так: организм не так-то просто сдвинуть из положения равновесия, он все время борется. И очень важно создать эту равновесную среду в случае болезни. Если одна почка удалена — другая берет на себя ее функции, при удалении селезенки ее функции в какой-то степени восполняет печень, легкие — левое и правое взаимозаменяемы, с одним яичком организм все равно существует, при удалении яичников у женщины их роль выполняют надпочечники. А его потрясающая идея, что в случае отказа почек надо запустить другие выделительные системы в организме? Самая крупная эндокринная железа — это кожа, по его словам. Через кожу можно не только выводить из организма шлаки, но и питать организм чем угодно, для этого надо только соблюсти два условия: разогреть ее и убрать защитный жировой слой при помощи уксуса. Профессор Слаенко защитил на этом докторскую диссертацию. Другой мой знакомый фитотерапевт излечил

себя от псориаза, нанося лекарство на разогретую и обработанную уксусом кожу.

«ЗОЖ»: А как могут использовать кожный фактор больные сахарным диабетом?

КИРИЕНКО: В сауне очень полезно обтираться уксусным настоем багульника, вызывающим сильное потоотделение. *(ЗОЖ: Напомним рецепт его приготовления. Полстакана травы настоять в пол-литре 9%-ного столового уксуса в плотно закрытой посуде 2 дня.)* Представьте, 2 кг пота вышло из вас — какое это очищение для организма! Я сам регулярно проделываю эту процедуру в сауне и всем больным рекомендую. Только в случае сахарного диабета необходимо контролировать количество сахара, чтобы не допустить гипогликемии. Делать это можно с помощью глюкотеста. Сауна снижает сахар на 2-3 миллимоля. Это очень важный *четвертый* фактор, работающий на улучшение состояния больного сахарным диабетом.

«ЗОЖ»: А в чем заключается процедура глюкотеста?

КИРИЕНКО: Это элементарные лакмусовые полоски бумаги, имеющиеся во всех аптеках, которые при погружении в мочу окрашиваются в разный цвет и показывают содержание сахара. Такие же полоски есть для анализа на ацетон, что при диабете очень важно.

«ЗОЖ»: А причем здесь ацетон?

КИРИЕНКО: В норме его в моче быть не должно. При диабете он периодически появляется. Что такое ацетон? Это недоокисленные продукты распада жира. А жир включается тогда, когда при видимом избытке сахара в крови до ткани-мишени он не попадает. Тканям нужен сахар, и организм его начинает производить из своих жировых запасов. Говорят: человек тает на глазах. Почему? Причина именно в этом. Но поскольку при диабете нарушаются все обменные процессы, то какая-то часть жира переходит в сахар, а какая-то застывает на промежуточных этапах. Это и есть ацетон.

«ЗОЖ»: Так что, ацетон в моче — диабет в кармане?

КИРИЕНКО: Ни в коем случае. Ацетон — это показатель глубины поражения, и только. Он появляется и при глистной инвазии, и при длительном голодании на 4-5-6-й день, потому что начинает расщепляться жир.

«ЗОЖ»: А вы, кстати, против голодания при диабете?

КИРИЕНКО: Нет, хотя в моей практике было два случая, которые доказали, что голодом излечить диабет нельзя. В первом случае у молодого человека был диабет I типа. Он, начитавшись разных книг, бросил принимать инсулин и, что называется, сел на воду. Вначале у него был ацетон в моче, через неделю ацетон прошел, наступила эндогенная стабилизация. Он не делал инъекций инсулина в течение месяца. Чего он достиг? При выходе у него возникло навязчивое чувство голода, он начал подъедать, возник сильнейший стресс, приведший к срыву вегетативной нервной системы. Это вызвало ортостаз, когда при вертикальном положении падает давление из-за пониженного тонуса мышц, поддерживающих сосуды. Он не мог стоять — падал. Далее — вернулся к инсулину. У него развилась вегетативная энтеропатия — понос. О своем голоде он не мог мне спокойно рассказать даже два года спустя... Вторым случаем был связан, соответственно, со II типом диабета. Научный работник, как Моисей, сорок дней провел на одной воде, с чисткой кишечника — все по науке. Результат: катаракта, возникшая на фоне диабета, продолжала прогрессировать, состояние не улучшилось.

«ЗОЖ»: Значит, вы против голодания?

КИРИЕНКО: Подождите. Есть у меня пациенты, которые уживаются с диабетом уже лет двадцать. В 80-е годы голод при диабете вообще не обсуждался. А они умудрились, начав с однодневного голодания в неделю, перейти к двум дням в неделю. И это их на протяжении двух десятков лет очень поддерживает. Во время голодания инсулин колоть не надо, за день до голодания необходимо уменьшить дозу, в первый день после голода — дозу тоже наращивать постепенно. Конкрет-

ную схему надо обсудить со своим лечащим врачом. При этом не заниматься физическим трудом, быть дома. Но к двум дням еще надо подойти. А вот один день голода в неделю, я уверен, каждому диабетiku пойдет на пользу, так же, как и один день в сауне, повторю, с обязательным контролем сахара. Скажем, в четверг — сауна, в воскресенье голод.

«ЗОЖ»: На воде?

КИРИЕНКО: Можно на воде, можно на так называемой антистрессовой жидкости: *1 литр воды, сок из 2 лимонов, 2 столовые ложки меда*. А еще лучше — на дистиллированной воде, матрица которой совершенно пустая, то есть она — идеальный сорбент.

В нише диабета II типа возможна ситуация, когда с поджелудочной железой все в порядке, инсулина в организме достаточно, но он не работает непосредственно в тканях по расщеплению сахара. Причина — атрофия рецепторов, отвечающих за расщепление сахара. В этом случае инсулин-терапия не нужна. Такое состояние мы определяем по количеству С-пептида — недосинтезированного инсулина. Если С-пептидов достаточно, тогда надо работать со средой, увеличивая количество рецепторов по переработке сахара. Большой вопрос в том, как этого достичь. Вот вы написали о винницком враче Наумове, который в основном работает в области гастроэнтерологии. Конечно, когда основной эндокринный каркас — гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, яичники или тестис — работает, то можно творить чудеса. Как только одно из звеньев выпадает, рвется вся цепочка, и приходится прибегать к гормонотерапии. Например, при болезни Эдисона (атрофия коры надпочечников, при которой не вырабатываются кортикоиды), никакая фитотерапия не помогает, потому что в травах есть гормоноподобные вещества, а истинных гормонов нет. И вообще, находясь в рамках официальной медицины очень трудно экспериментировать. Вот послушайте, какая у меня

была драматическая история. Мальчик 15 лет заболел диабетом, попал в республиканскую детскую больницу. Был назначен официальный подход к лечению — инсулин, от которого родители мальчика отказались. В результате из поля зрения официальной медицины он исчез на четыре года. Он прошел фитотерапию, различные пищевые добавки, начиная с гербалайфа, иглотерапию, народных целителей... Кончилось это тем, что его в 19 лет принесли на руках сюда, в эндокринологическую клинику. Вы бы его видели, это был «Бухенвальд»: задержка в росте, развитии, истощенный — кожа обтягивает кости, бледный, ходить он не мог. Но был он в полном сознании, и что меня поразило: когда его принесли, он на тумбочку поставил пять флаконов с пищевыми добавками. Мы начали традиционное лечение инсулином. Поначалу его организм абсолютно не воспринимал инсулин. По 10, по 15, по 20 единиц каждые 2 часа, и все равно сахар 25-30 единиц!

«ЗОЖ»: Почему?

КИРИЕНКО: За 4 года полностью атрофировались рецепторы. Чтобы вернуть его к полноценной жизни, мне понадобилось два года. В результате дневная доза инсулина установилась на уровне 30-50 единиц. Он вырос, окреп, возмужал, устроился на работу менеджером.

«ЗОЖ»: Что ж, действительно, сахарный диабет — сложная вещь. И мы не устаем твердить, что, хотя излечение его весьма проблематично (пока, как хочется надеяться), но при соблюдении определенных правил и норм жить с этим вполне возможно. Примеров тому масса. Но главное даже не это. Главное то, что официальная медицина опять-таки подтверждает эффективность болотовского подхода. Да, видимо, Борис Васильевич наметил только магистральное направление борьбы с диабетом, и теперь, как говорит наш посол на Украине, мастер меткого слова, этим надо заниматься. Хорошо бы провести клинические исследования и подключить к этому самого Болотова. Подобный эксперимент уже запланирован.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ, ЗАКИСЛЯЙСЯ!

Нужно признать, что мысли Болотова столь сложны, а идеи столь экстравагантны, что его не могут понять подчас коллеги-ученые, о журналистах уже нечего и говорить.

Скорее всего, именно по этой причине редакция после каждой публикации с участием Бориса Васильевича получает мешки писем с вопросами, что да как, и с просьбами выяснить у Болотова те или иные обстоятельства.

Последнее опять-таки оказалось весьма проблематично, ибо Болотов на контакты с журналистами идет без особой радости. И все-таки главному редактору журнала «Предупреждение Плюс» Сергею Андрусенко удалось убедить Болотова в необходимости встречи.

«ЗОЖ»: В 10-м (214-м) номере вестника за 2002 год в материале «Как оставаться здоровым в нездоровом мире», говоря об отторжении раковых клеток, вы назвали эффективную в этом плане аминокислоту триптофан. Получить ее, мол, можно в квасе из банановой кожуры. Но как делать этот квас — ни слова. Естественно, читатели замучили нас вопросами. Или та же царская водка. Как ее готовить?

— Хорошо, я сегодня отвечу на эти вопросы. Но давайте по порядку... Рак — это ведь не простейшая форма гриппа, а нечто более серьезное. И надо очень хорошо понимать, зачем нужны эти банановые кожурки,

хотя только с их помощью рак не вылечишь — надо понять сам процесс.

В организме человека есть все клетки, и раковые в том числе. И, как существо изобретательное, человек изобрел такие условия жизни, при которых раковые клетки стали развиваться и пожирать не только то, что пропускают через себя, но и своего хозяина. То есть человек выращивает опухоли в своем теле сам.

«ЗОЖ»: Говоря об условиях, вы имеете в виду питание и образ жизни?

— Разумеется. Посмотрите хотя бы, чем человек набивает свой желудок. Я, например, много раз говорил о том, что нельзя потреблять олифу — она является сильнейшим канцерогеном..

«ЗОЖ»: Да люди, вроде, олифу и не потребляют. По крайней мере — внутрь.

— Как это не потребляют?! А что такое все растительные масла, особенно рафинированные? Типичная олифа. Они желчегонные, щелочеподобные жирные кислоты, на самом деле близкие к щелочам. Я же вокруг только и слышу советы медиков: потребляйте больше растительных масел. Еще больше... Мои слова никого не волнуют. Я — не официальная медицинская наука. Впрочем, я никого и не критикую. Я не критикую даже Поля Брэгга, который в своей книге «Чудо голодания» утверждал, что соль — это белая смерть человечества. Это утверждение настолько смешно, что в большей степени похоже на умышленную дезинформацию.

«ЗОЖ»: Но вы могли бы хоть как-то доказать свою правоту?

— Признаться, я в этом особо не нуждаюсь. Я сделал выводы для себя, для своей семьи, для своих близких. В принципе, вся история человечества связана с солью. И если есть мозги не только для того, чтобы шапку носить, а еще и поразмыслить, то истина — одна, как сказал Кант, и, следовательно, прав тот, кто ближе всего к ней.

«ЗОЖ»: А вы близки?

— Да хотя бы такой пример. Обратите внимание на жизнь кита. Детеныш кита в день выпивает полтонны молока. Исследования показывают, что это чистая дистиллированная вода, в которой содержатся белки, жиры и 26 аминокислот, а солей морской воды нет. Куда они, эти соли, делись?

Желудок можно уподобить большой кастрюле. В нее кит забрасывает три тонны морской воды, в которой полно солей ртути, свинца, серебра и прочих элементов, а также три тонны планктона, содержащего белок. Стенки желудка вырабатывают до ста килограммов пепсина. В этой смеси белки расщепляются до аминокислот. А аминокислота — это одновременно и кислота, и щелочь: с одной стороны — молекулы — аминная (щелочная) группа, с другой — карбоксильная (кислотная). А далее, в процессе переваривания, между аминокислотами происходят сложнейшие реакции нейтрализации с образованием белка, необходимого организму, и воды. Вот почему киту не нужна пресная вода извне. Он получает ее на основе вышеуказанных реакций.

Наш желудок мало чем отличается от желудка кита, поскольку человек — тоже млекопитающее существо. Поэтому у нас в желудках белковая пища точно так же расщепляется до аминокислот, и последние формируются при наличии всех солей, созданных природой. Причем лучшая соль здесь — не поваренная, а морская.

Клетки, из которых мы состоим, — продолжает Болотов, — отнюдь не долгожители. Клетки желудочно-кишечного тракта — эпителиальные клетки — живут 30-40 минут. Клетки крови — лейкоциты, эритроциты, тромбоциты и другие — 3-4 дня, клетки печени — до месяца, клетки сердца — до трех месяцев, хрящевые клетки — до года. Подсчитано, что за сутки у нас умирает не менее одного килограмма клеток. Так вот, клетки умерли. Кто должен их растворить и вывести из организма?

«ЗОЖ»: Я читал ваши публикации. Из них следует, что

в растворении, скажем так — реализации умерших клеток, повинен желудочный сок, которого у человека вырабатывается 8-9 литров в сутки. 2 процента требуется для пищеварения, остальные 98 процентов поступают в кровь. Так?

— Совершенно верно. Это значит, что жидкая плазма крови подобна желудочному соку. При этом выясняется, что наш желудочный сок растворяет не только умершие, но и старые клетки, а также поврежденные болезнями, нитратами, свободными радикалами, канцерогенными веществами, тяжелыми металлами, радионуклидами. Уничтожает он и раковые клетки в том числе.

В основе этого процесса — избирательный механизм. Желудочный сок не может растворить только молодую здоровую клетку, имеющую своеобразный отличительный знак — нуклеиновые кислоты молодой клетки и нуклеиновые кислоты желудочного сока одинаковы. Таким образом, наш желудочный сок очень умный растворитель. И если мы говорим о раке, какой смысл его лечить? Если у кого-то есть раковые клетки, значит, у этого человека плохой состав желудочного сока. Надо не лекарства принимать, а восстанавливать собственный желудочный сок в том виде, каким он должен быть, то есть кислым.

«ЗОЖ»: Вы постоянно говорите об окислении организма и восстановлении состава крови. Но что все-таки приводит к ухудшению качества крови и ее ощелачиванию?

— Мы уже знаем, что кровь подобна желудочному соку. А он состоит из двух частей — пепсина и кислот. Пепсин, в свою очередь, состоит из 26 аминокислот, 10 из которых незаменимы и не образуются в организме вообще — мы получаем их с пищей. Оставшиеся шестнадцать образуются в организме только при наличии десяти незаменимых. Теперь посмотрим, что мы едим. Допустим, рисовую кашу. В справочнике смотрим: рис содержит только одну незаменимую аминокислоту.

Ячневая, гречневая, овсяная, кукурузная, горох — растительные продукты содержат только по одной аминокислоте. Таким образом, какие бы растительные продукты мы ни ели, желудочный сок не будет в норме.

«ЗОЖ»: А белковая пища?

— Тут лучше. Скажем, вы съели почку барана. Это две незаменимые аминокислоты. А печень? Тоже только две. То есть, чтобы получить все двадцать шесть аминокислот, надо съесть всего барана вместе с рогами. Несколько лучше яйцо — в нем четыре незаменимые аминокислоты, правда, есть и другие, но их очень мало.

«ЗОЖ»: А рыба?

— Да, маленькая рыбка подобна большому барану, в ней все двадцать шесть необходимых нам аминокислот. Но мы не питаемся только рыбками. К тому же аминокислоты — лишь одна сторона дела.

Напомню, что из двадцати шести аминокислот некоторые очень сильно щелочные, а некоторые — сильно кислые. Аминокислоты мяса, рыбы, яиц — в основном кислые, аминокислоты растительных продуктов — исключительно щелочные. Поэтому хотите вы или нет, наш организм заведомо ощелочен растительной, и мучной в том числе, пищей.

«ЗОЖ»: Но ведь в преломлении к питанию 200-300 лет назад не было такого количества больных раком...

— Во-первых, это связано с употреблением вина. Натуральное вино близко по своему составу к уксусу и способствует закислению организма. В последние столетия человечество не потребляет вино в таком количестве, как это было раньше, что приводит к ощелачиванию. Потом — никто в ту далекую пору не рекомендовал: «Ешьте только растительную пищу, исключите соль, употребляйте больше растительного масла»... То есть не происходило столь мощное ощелачивание.

«ЗОЖ»: Но коли растительная пища содержит в основном аминокислоты щелочного характера, то, может быть, надо отказаться от нее, навалиться только на белковую?

— Не от овощей, мучных и круп надо отказываться, а закисляться. Пить уксус (разбавленный и в небольших количествах), пить сухое вино, всевозможные квасы, царскую водку.

«ЗОЖ»: И чайный гриб?

— Конечно. В чайном грибе и аскорбиновая кислота, и витамины, при брожении возникает много кислых аминокислот и просто кислот.

«ЗОЖ»: А как вы относитесь к разделному питанию? Раз уж мы такое большое значение придаем питанию вообще, давайте проясним читателям вашу точку зрения на эту теорию.

— Действительно, для переваривания даже разных белков желудок вырабатывает различный по составу сок. Это известно. Раздельное питание, на мой взгляд, — вопрос комфортности пищеварения. Если вы испытываете дискомфорт при смешении белковой и углеводной пищи, попробуйте питаться раздельно. Основное при этом — помнить о насыщении организма необходимыми аминокислотами, причем главным образом кислыми. Но и это лишь половина дела.

«ЗОЖ»: Вторая половина — это лимфа?

— Да. Точнее, стабильный состав лимфы. Но ей нужна щелочь. Лимфа содержит большое количество солей, щелочи NaOH и KOH , жиры, подобные мылу.

Так вот, я изучал этот вопрос: как лавировать между Сциллой и Харибдой — между кровью и лимфой? Оказывается, тонкий кишечник имеет всасывающие волоски двух типов, через которые и происходит насыщение двух систем — крови и лимфы. Если в наличии сбой в работе лимфосистемы, то нужно определить интервал времени в 2-3 часа и подпитывать организм щелочными продуктами. На деле это значит, что основное трехразовое питание в целом кислое, а в перерывы большой употребляет продукты, богатые щелочными аминокислотами — это в большинстве растительные продукты. Вот и получается своеобразное раздельное пи-

тание: в один прием мы едим белковую пищу животного происхождения, в другой — растительную, желатель-
но, конечно, комплексного состава. Скажем, винегрет,
где есть и лук, и картошка, и свекла, и морковь, и огу-
рец и так далее. Такой винегрет дает щелочное насы-
щение организма. Растительная пища разлагается в 12-
перстной кишке щелочами, то есть желчью, пепсином
и химотрипсинами. Далее процесс продолжается в то-
щем и тонком кишечнике. Кишечник все это время —
щелочной.

«ЗОЖ»: Стало быть, вы полагаете, что причина рака
заключается в нарушениях состава крови и лимфы?

— Да, в этом и еще тех последствиях, к которым при-
водят вышеуказанные нарушения. Я анализировал мно-
гие вещества, которые принято считать канцерогенны-
ми, и во всех случаях наблюдал образование одного и того
же рака — плоскоклеточного. Но у раковой опухоли есть
и табу. Известно, что не встречаются опухоли роговицы
глаза, хрусталика. Эти органы питаются мукополисаха-
ридами — белковыми компонентами, которые в после-
дующем дают сульфаты и аminosахара. Почему царская
водка обладает такими целебными свойствами? Из-за
сульфатов. В организме они образуются, когда человек
ест горечи: горчицу, хрен, лук, чеснок, чистотел. Если
он ест эти горечи в большом количестве, у него сульфа-
тов достаточно, чтобы предупредить рак.

«ЗОЖ»: Дайте, пожалуйста, точный рецепт пригото-
вления царской водки.

— Пожалуйста.

На один литр воды одна чайная ложка концентриро-
ванной серной кислоты (98%) и одна чайная ложка
концентрированной соляной (38%), полстакана ви-
ноградного уксуса (9%) и четыре таблетки нитрогли-
церина, содержащего азотную кислоту. Принимать
ежедневно 4 раза в день по одной чайной ложке по-
сле еды. Можно в чистом виде, можно — с чаем, кофе.

«ЗОЖ»: Борис Васильевич, вы говорите, что лечите
лейкемию. Лейкемия, по-вашему, должна относиться к

раку, ведь это заболевание крови, не лимфы. Какой подход у вас к лечению этого вида рака?

— Кровь формируется в основном в костном мозге в объемах, покрытых хрящом, а хрящ пропускает только мукополисахариды, то есть только сульфаты. Поэтому кровяные клетки при наличии сульфатов — нормальные, при их отсутствии могут быть раковыми. Тут-то и вернемся к банановым коркам. Как раз при их брожении образуются мукополисахариды. Было бы очень просто: купил, скажем, килограмм гиалуроновой кислоты — чистые мукополисахариды — и лечись. Но килограмм этой кислоты сейчас стоит около миллиона долларов.

«ЗОЖ»: Ее что, нет в природе?

— Почему нет? Она содержится в хрящах животных, птиц, рыбы. Отсюда противораковое питание — это прежде всего студни, холодцы, хрящи, морская капуста — типичные мукополисахариды, все сульфаты.

«ЗОЖ»: В заключение дайте рецепт приготовления кваса на банановых кожурках.

— Квас — это скорее профилактическое средство, хотя вкупе с правильным питанием, восстановлением желудочного сока и выполнением пяти правил здоровья он оказывает довольно сильное иммуноукрепляющее действие.

3 литра воды, 2-3 стакана мелко порезанных банановых кожурок, 1 стакан сахара и 1 чайная ложка смеси. Настаивать две недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Практический совет. Отлейте от готового кваса 1 литр. В оставшийся объем вы доливаете 1 литр воды и добавляете 1/3 стакана сахара. Через несколько дней квас опять наберет крепость. Так можно повторять несколько раз подряд — вы сами почувствуете, когда квас ослабнет. Тогда нужно будет сделать новую закваску. Хранить квас в холодильнике не обязательно, и отлитую, и настаиваемую части держат при комнатной температуре.

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Борис Болотов:

ОПТИМИЗМ ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАКА ИЛИ ОБЩАЯ МЕТОДИКА БОРЬБЫ С НИМ

Мы не испытываем вместе с автором ниже предлагаемой методики оптимизма по поводу лечения рака. Официальная медицина по-прежнему упорно молчит в отношении народных средств борьбы с ним. Да, в общем, дело не только в народных методах, дело в сути рака: что это такое, почему он возникает, каков механизм его развития? И что, соответственно, надо делать, чтобы, во-первых, предупредить его, во-вторых, затормозить и излечить?

Просто поставить все эти вопросы, но совсем не просто найти на них ответы. Мы не можем сказать, что по прочтении болотовского материала нам все ясно. Первая часть этого материала вообще очень трудна для понимания, и мы решили опубликовать ее (в сокращенном виде) с одной целью — может, кто-нибудь из официальной медицины наконец откликнется и как-то прокомментирует болотовскую теорию рака. Вторая же часть довольно конкретна и содержит целый ряд рекомендаций раковому больному.

Вопросами онкологии специально я не занимался и не проходил врачебные дисциплины. Поэтому мне говорить о злокачественных опухолях просто несолидно. Но, с другой стороны, я много лет изучал народную

медицину, и мне приходилось многократно наблюдать за онкобольными. В связи с необходимостью помочь больным я ознакомился с соответствующей литературой. Все прочитанное и личные многолетние наблюдения за ходом лечения онкобольных, в конечном счете, привели мои мысли к созданию своей собственной теории онкологии, которая, естественно, позволила разработать и практику лечения злокачественных опухолей.

Разработанные автором теория и практика лечения рака не предлагаются для практического применения без совета врача. Эти теория и практика отработывались лично для себя. Если и придется писать жалобу на теорию и практику, то придется ее писать на самого себя. Поэтому каждый, кто пожелает воспользоваться рекомендациями автора, пусть вначале посоветуется со своим лечащим врачом.

Рак оказался сильнее сотни тысяч врачей и биохимиков. Но борьба с раком не должна останавливаться ни на один день. Ведь без борьбы не может быть победы. Во-первых, надо знать, что разновидностей рака у человека много. Под истинной опухолью подразумевается бластома, т.е. местное разрастание тканей, построенное из атипической паренхимы и обычной стромы. Бластома — это такое патологическое увеличение тканей, которое способно адаптироваться для своей разновидности на уровне своих же клеток.

Опухоли подобно грибам имеют самоуправляющийся механизм разрастания по собственным законам, по которым клетки выделяют соответствующие ферменты, растворяющие белки окружающих тканей. У человека много всевозможных видов опухолей, таких как: фибромы, липомы, лейо- и рабдомиомы, остеомы, саркомы, меланосы, нейрогенные опухоли, нейроглии, меланомы, глиомы, рабдомиобластомы, эндотелиомы, карциномы, меланобластомы, миомы, лимфогрануломатозы, фибромиомы, дегтярный рак, лейкозы, хондромы, базалиомы, крукенберговский рак, мезотелиомы, менингиомы, фолли-

куломы, семиномы, гипернефроидные опухоли, симпатобластомы, цитобластомы, аденопапиллярный рак, арренобластомы, кистоаденомы, тератомы, тимомы и другие.

В большинстве случаев больной не знает, какой опухолевый процесс в нем развивается. Незнание вида опухоли, однако, не снимает с больного ответственности за свое здоровье. Собственно, предлагаемая автором методика рассчитана именно для случаев, когда больной не имеет ни малейшего представления о своей развивающейся опухоли.

Начинается самолечение с разрешения врача и с момента обнаружения опухоли или болезненных признаков. Первый тактический прием самолечения начинается с лечения желудочно-кишечного тракта, так как все болезни начинаются с нарушения режимов работы желудочно-кишечного тракта, и все они лечатся через него.

Желудочно-кишечный тракт восстанавливается по методике, изложенной в разделе «ЖКТ», но длительность процедур существенно надо увеличивать до 2-3 месяцев. Процедуры со жмыхами (см. ниже) проводятся по утрам, а в течение дня должны проводиться процедуры по подавлению опухоли и, главное, снятию болей. Обычно при раке четвертой степени клиника назначает больному обезболивающие средства, а в крайнем случае наркотики. Поскольку болевые симптомы, по мнению автора, вызваны трипсинами и химотрипсинами, вырабатываемыми раковыми клетками, то устранение болей возможно путем нейтрализации этих ферментов. Как показали многие наблюдения, такая нейтрализация происходит при введении в зону опухоли жирных кислот (в простейшем случае жирной кислотой является уксусная кислота). Обезболивания можно достичь и пептидами (кислыми белками), сформированными путем молочнокислого брожения лекарственных растений. Естественно, под различный вид рака надо подбирать соответствующие кислые белки и жирные кислоты;

формируемые при брожении различных лекарственных растений. См. Исходный растительный материал в разделе «Симптоматика», с. 97.

Простейшей жирной кислотой, как уже говорилось, является уксусная кислота CH_3COOH . Известна жирная кислота, состоящая из 26 атомов углерода. Однако все жирные кислоты растворяются в уксусной кислоте. При молочнокислом брожении лекарственных растений всегда формируется уксусная кислота, и жирные кислоты при брожении всегда находятся в растворенном состоянии.

Главнейшим процессом снятия болей в развивающейся опухоли является введение жирных кислот в зону опухоли. Поскольку в каждом бродильном процессе различных лекарственных растений возникают различные жирные кислоты, которые хорошо усваиваются организмом, то снятие болей возможно при подборе соответствующего бродильного экстракта.

При лечении почти всех видов рака чрезвычайно необходима соль с примесью сульфатов (в том числе и глауберова соль). Соль в организме с помощью фосфорных кислот превращается в соляную кислоту, а роль соляной кислоты уже была показана. Сульфаты образуют серную кислоту, а она нейтрализует трипсины и химотрипсины раковой опухоли. Соляная кислота является необходимой в образовании фермента пепсина из пепсиногена, вырабатываемого стенками желудка, но главное — соляная кислота, как радиоактивное вещество, способна нейтрализовать свободные радикалы.

Возвращаясь к вопросу снятия болей при опухолевом процессе, автором предлагается применение соответствующих веществ, которые нейтрализуют действующие ферменты опухоли. Такими веществами являются также и пептиды (кислые белки). Действительно, такие белки, как и аминокислоты, одновременно являются и кислотой, и щелочью. Нейтрализация трипсинов и химотрипсинов практически наступает полная,

и болевые симптомы исчезают в течение нескольких часов. Главное — надо подобрать подходящий пептид.

Но надо начинать с приема внутрь уксусной кислоты (на полстакана воды — одна столовая ложка 6%-ного виноградного уксуса. Вместо виноградного можно использовать любой с добавлением 0,5 стакана красного сухого вина типа «Каберне» на пол-литра уксуса). Таких приемов нужно сделать до 10—15 в день, пока не прекратятся боли. После приема воды с уксусом надо принимать по одному грамму поваренной соли. Хорошо, если в соль добавить до 3% глауберовой соли. Уксус добавляют по чайной ложке также в кислое молоко, ряженку, простоквашу, йогурт, ацидофильное молоко и т.п. Можно уксус добавлять и во всевозможные чаи, приготовленные на лекарственных растениях. Дозировка та же самая — столовая ложка 6%-ного виноградного уксуса на 0,5 стакана чая. Чай желательно готовить на серосодержащих растениях (на плодах малины, цветах липы, цветах мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почках березы, кипрея и др.). Болевые места также надо смазывать уксусом и даже иногда надо делать уксусные компрессы. Уксусные процедуры во многих случаях снимают боли полностью, а иногда существенно ее снижают.

Другим процедурным приемом при снятии болей является прием внутрь соляной кислоты HCl . Если в аптеках нет соляной кислоты, то ее можно приготовить и самому из концентрированной соляной кислоты. Для этого надо взять 1 столовую ложку концентрированной соляной кислоты и развести в 0,5 литра воды (можно и водопроводную воду). Раствор надо употреблять по 1—2 столовые ложки во время каждой еды или 3—4 раза в день в любое время. Еще лучший результат дает прием царской водки по такой же схеме.

Пища должна быть хорошо просоленная. Особенно важно при опухолевых процессах употребление свиного соленого сала, приготовленного по рецепту:

Сало, очищенное от кожуры (шкурки) и мяса, размазывают с чесноком в пропорции 10:1 и подсаливают. Употребляют в качестве бутербродной подмазки. Также при всяких опухолевых процессах важно **употребление соленой сельди**. Но молоки сельди употреблять нельзя, а икру можно. С употреблением сельди в организм поступают многие фосфор- и серосодержащие аминокислоты, а также белки. Также особенно важно при опухолевых процессах **употреблять хрящи**, так как в них содержатся мукополисахариды — строительный материал иммунитета.

Наиболее эффективными средствами обезболивания являются **продукты молочнокислого брожения с участием лекарственных растений**. Лекарственные растения в процессе дрожжевого брожения в кислородной среде, в конечном счете, превращаются в уксусную кислоту. В бродильном экстракте, кроме уксуса, содержатся и витамины, и остатки аминокислот, и белки, и пептиды (кислые белки), и ферменты. Экспериментально было установлено, что некоторые экстракты такого брожения обладали сильным обезболивающим свойством. Так, например, приготовленный бродильный экстракт (будем его в дальнейшем называть **ферментом**) на растении чистотела обезболивает все участки в желудочно-кишечном тракте. Таким же образом приготовленный фермент на барвинке (рецепт подобен рецепту фермента на чистотеле) обезболивает участки в области печени. Фермент, приготовленный на растении аконит, обезболивает боли в костях, т.е. можно приготовить фермент на разных растениях, в которых алкалоидные вещества превращаются в кислоты, а они оказывают обезболивающее действие, так же как и кислые пептиды.

Начало всякого брожения любого лекарственного растения начинается с преобразования углеводов в пирувиноградную кислоту, которая, взаимодействуя с уксусной кислотой, позволяет получить весь спектр кис-

лот цикла Кребса. Эти кислоты также участвуют в обезболивании опухоли. Так, например, аспарагиновая или аминокислота не только обезболивает, но и полностью рассасывает лимфосаркому. Действительно, многочисленные сообщения раковых больных в третьей и четвертой стадиях удостоверяли, что употребление прокисшего виноградного вина полностью снимало боли при раке печени, а перед этим больной употреблял наркотики для обезбоживания. Поскольку этот факт имел место во многих случаях, автор рекомендует при острых и всяких болях употреблять вовнутрь старое бочоночное вино, в котором содержатся и уксус, и пировиноградная кислота, и пептиды, и мукополисахариды. Такое вино употребляют вначале по 40—60 граммов до 10 раз в день, пока не исчезнут боли, а потом дозы снижают до 3 раз в день. При раке легкого, кроме употребления фермента чистотела внутрь, надо этим ферментом ингалировать при помощи пульверизатора. Фермент чистотела с успехом используют для спринцевания при маточных опухолях. Его используют для проведения клизм и всякого наружного воздействия.

Спирты, кстати, не приводят к образованию опухолей, но самым эффективным действием способствуют их росту. Поэтому употребление спиртов (водки, коньяков, самогона) в десятки раз ускоряет приближение смерти.

По-видимому, каждое лекарственное растение имеет избирательно направленное воздействие, поэтому и ферменты надо приготавливать по характеру или месту начинающихся болей. Список лекарственных растений, применяемых при лечении тех или иных заболеваний, вы найдете в разделе «Симптоматика» (с. 97). Приготовление фермента из любого растения аналогично приготовлению фермента на чистотеле (см. ниже).

Приостановка болей в зоне опухоли ферментами, содержащими уксусную кислоту, является началом излечения.

Самым эффективным средством, рассасывающим опухоль, являются пепсин, химотрипсин и трипсин, находящиеся в норме в желудочном соке. Известно, что пепсин в присутствии соляной кислоты расщепляет клетки всяких чужеродных тканей, как и клетки, поврежденные свободными радикалами, канцерогенными веществами, тяжелыми металлами, радионуклидами и другими. Поскольку всех желудочно-кишечных соков у взрослого человека выделяется 8—9 литров, из которых 98% всасывается в кровь, то растворить все чужеродное во всем организме этих ферментов вполне достаточно. *Необходимо только заботиться о том, чтобы желудок, печень и поджелудочная железа выделяли пепсиноген, соляную кислоту, трипсиноген, химотрипсиноген, желчные кислоты в достаточном количестве.*

При рассасывании опухолей во всем организме необходимо стимулировать работу этих органов; если необходимо ускорять рассасывание опухоли, то в организм необходимо вводить перечисленные вещества дополнительно.

Приготавливаемые на лекарственных растениях ферменты способны стимулировать работу желудка, печени и поджелудочной железы. Для этого подбираются соответствующие лекарственные растения и приготавливают из них как наброженные ферменты, так и чай. Ферменты, поскольку они содержат уксус, употребляются перед едой, а чай через 15—30 минут после еды. Ферменты стимулируют формирование пепсина, а чай — трипсиноген, химотрипсиноген и желчи.

В каждом отдельном случае и виде опухоли растения подбираются разные, и здесь необходима консультация врача или практика. Но общая схема приготовления фермента сохраняется, и растения главным образом подбираются из класса серосодержащих, имеющих много горечей. Таким образом, домашняя ферментальная база способна не только защитить человека от инфекционных заболеваний, включая холеру, чуму, пу-

зырчат
рака.

Итак

1. Ут

Проц

Лече

шествля

на соков

Проц

чае рака

до 3 стол

должител

Если ж

метаной

Жмых

завтраком

мент при

калов слаб

лять неме

мость жмы

ные радика

ностью ис

2. Далее

ном тракте

минут до е

мента чист

ном растен

(см. раздел

Квас (фер

Методик

тений — так

3 литра в

стотел (завс

он опустился

Всё compone

вать при ком

горлышко по

3. Заказ 1312

зырчатку, СПИД и т.п., но и вылечить от любого вида рака.

Итак, подведем итоги.

1. Утром проводятся:

Процедуры со жмыхами

Лечение ЖКТ, и главным образом желудка, осуществляют жмыхами овощей или фруктов, полученных на соковыжималках при приготовлении соков.

Процедуры со жмыхами элементарно просты. В случае рака следует принимать жмыхи капусты в объеме до 3 столовых ложек перед едой один раз в день. Продолжительность процедур — порядка месяца.

Если жмыхи глотаются плохо, то их можно есть со сметаной.

Жмыхи капусты целесообразно употреблять перед завтраком, а сок надо выпить перед сном. Жмыхи в момент приготовления содержат много свободных радикалов слабой интенсивности. Если их (жмыхи) употреблять немедленно после приготовления, то поглощаемость жмыхами металлов будет очень высокой. Свободные радикалы жмыхов в течение часа практически полностью исчезают.

2. Далее, для снятия воспалений в желудочно-кишечном тракте необходимо пить фермент чистотела за 30 минут до еды. После приема в течение 2-3 недель фермента чистотела начать прием фермента на лекарственном растении, соответствующем вашему заболеванию (см. раздел «Симптоматика», с. 97).

Квас (фермент) из чистотела

Методика приготовления фермента из других растений — такая же.

3 литра воды, 1 стакан сахара, полстакана травы чистотел (завернутой в марлевый мешок с грузом, чтобы он опустился на дно банки), 1 чайная ложка сметаны. Все компоненты смешать в 3-литровой банке. Настаивать при комнатной температуре 2-3 недели, завязав горлышко посуды марлей в 2-3 слоя. Прием от 1 столо-

вой ложки до одного стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

3. Во время еды прием соляной кислоты или царской водки.

Царская водка

1 литр воды, 1 столовая ложка концентрированной серной кислоты (98%), 1 столовая ложка концентрированной соляной кислоты (38%), полстакана виноградного уксуса (9%), 4 таблетки нитроглицерина (содержащего азотную кислоту). Все компоненты смешать. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке (или рюмке) во время еды или непосредственно перед едой.

4. После еды через 15-30 минут:

Чай на соответствующем лекарственном растении.

Две чайные ложки сухого растения (серосодержащего: на плодах малины, цветах липы, цветах мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почках березы, кипрея и др.) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить.

5. В течение дня: прием внутрь 10-15 раз (до снятия болей) 9 %-ного виноградного уксуса по 1 столовой ложке на 0,5 стакана воды или кислого молока, йогурта, простокваши, чая, а также уксусные компрессы на опухоль. Употребление соли (по 1 грамму), соленого сала, соленой сельди, хрящей.

6. На ночь: прием 0,5 стакана подсоленного сока, полученного при приготовлении жмыхов.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ЖЕЛУДКА И ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рак желудка принципиально возможен только при его нулевой кислотности, при которой большую часть времени желудочный сок бывает щелочным. Понижение кислотно-щелочного баланса организма возможно главным образом из-за двух причин:

1. Нарушение функции луковицы 12-перстной кишки.

2. Нарушение правильной схемы пищеварения.

Действительно, в здоровом организме *желудок всегда имеет кислую среду*, так как пепсиногены и соляная кислота, составляющие желудочный сок, всегда имеют рН сильной кислоты ($\text{pH} = 1,2$). В то же время в *12-перстной кишке желчь и трипсиногены составляют смесь сильных щелочей*, рН которых может доходить до 10–12 единиц. Кислотная смесь желудочных соков предназначена для разваривания клеточной массы животного происхождения, а щелочная смесь 12-перстной кишки предназначена для разваривания растительной пищи. Кислая среда желудка отделена от щелочной среды 12-перстной кишки специальным мышечным клапаном, расположенным в привратнике луковицы 12-перстной кишки (см. рис. на с. 21). *Если этот клапан поврежден, то щелочные вещества 12-перстной кишки начинают проникать в желудок и вступать в химическую реакцию нейтрализации*. Опытный факт такой нейтрализации показывает, что желудочные соки, нейтрализуясь, выделяют много газов и солей. Соли поступают в организм, забивая его микроструктуру, а газы в виде отрыжек удаляются из организма. Поэтому, если замечается повышенное газовыделение (метеоризм) из организма или частые отрыжки, то надо считать, что в ЖКТ нарушен кислотно-щелочной баланс, при котором кислоты и щелочи гасятся друг в друге.

Вот именно это и является наиболее опасным с точки зрения заболевания раком.

Поэтому первостепенной задачей лечения рака, в каком бы месте он ни развивался, является восстановление кислотно-щелочного баланса в организме.

Зная о том, что кислотно-щелочной баланс организма связан с исправностью работы ЖКТ и зависит от режима питания, необходимо и лечение рака начинать с окисления организма путем:

- 1) восстановления всех элементов ЖКТ;
- 2) окисления организма за счет потребления фермен-

тов, жирных кислот, витаминов и других окислителей.

Если болезнь оказалась запущенной и больной страдает от сильных болей, свидетельствующих о том, что болезнь зашла за четвертую стадию, то первостепенным в лечении болезни является снятие всех болей не за счет анестезирующих или наркотических препаратов, а за счет пептидов, кислых ферментов, жирных кислот, которые описаны выше.

При раке печени хорошо снимают боли пептиды ферментов будры, пижмы, редьки (черной), безвременника и др.

При раке желудка прекрасным ферментом является фермент чистотела. Ведь если наркотик действует только на время своего присутствия в организме, то фермент чистотела полностью снимает боли, которые потом больше не возникают совершенно.

Когда боли будут утихомирены, необходимо приступить к восстановлению желудочно-кишечного тракта до полного его комфорта, при котором больной смог бы кушать без нормы мясо, рыбу, яйца, молочные продукты и грибы со всеми острыми приправами.

Если больной хирургическим операциям не подвергался, то более 80% случаев излечения ЖКТ можно добиться исключительно процедурами со жмыхами, приемом кислых ферментов, жирных кислот, мукополисахаридов, соли, соляной и серной кислот.

Несколько замечаний по поводу употребления жмыхов

1. Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить в виде шариков жмых овощей, но так, чтобы их во рту не пережевывали. Общий объем жмыха разового приема должен составлять не менее двух-четырех столовых ложек.

2. В качестве материала для жмыхов необходимо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и всего организма в целом. Так, при изжоге надо глотать жмыхи моркови в течение нескольких дней перед едой с последующим переходом на жмыхи из

капусты или подорожника. При наличии у больного еще и гипертонии ему целесообразно глотать жмых красной свеклы или рябины (черной).

При сопутствующих болезнях печени глотают жмыхи из корня петрушки, при астме — черной редьки, при поносах (колитах) — жмыхи клубней сырого картофеля, при лейкозах — жмыхи яблок или абрикос, при диабете — жмыхи цикория, черники или ястребинки и т.д.

3. После этой процедуры кушать только тогда, когда вновь появится аппетит. Если он появится не позже чем через час, то кушать можно, а если аппетит появится с большой задержкой, то процедура повторяется до тех пор, пока жмыхи при их употреблении будут не способны срывать аппетит на продолжительное время.

Процедуры по разогреву организма

После проведения указанных процедур в течение 1-1,5 месяца, когда организм будет окислен, его разрешается усиленно разогревать (особенно в случае опухолей). Это необходимо для выведения из организма через кожу, а не через почки, и так ослабленные болезнью, токсинов и продуктов распада опухоли, чтобы не допустить отравления организма продуктами распада. При этом после обогрева необходимо обтереть тело уксусными настойками из аира, девясила, омелы, багульника, каланхоэ, алоэ и растений семейства аралиевых. Уксусные настойки приготавливаются так:

Берут 0,5 стакана сухого растения и настаивают в 0,5 литра 9%-ного яблочного уксуса в плотно закрытой посуде в течение 2 дней.

Следует ежедневно принимать горячие ванны с морской солью (от 0,5 до 1 стакана соли на ванную) в течение месяца. Далее, через каждую неделю, частоту принятия понижают до 3 раз в неделю, 2 раз в неделю, 1 раза в неделю. Тело желательно один раз в неделю после купания пересыпать солью. При этом необходимо отдыхать в постели вместе с солью. В рационе питания необходимо увеличить потребление соли, особенно со

свежими овощами и их соками, а также соленого сала, мяса, рыбы.

После утренних прогулок необходимо организовать обтирание кожи раствором меда и 9%-ного яблочного уксуса в пропорции 1:10.

Облучение слабыми потоками электронов

Для стимуляции клеточного деления и распада опухоли необходимо обеспечить для организма солнечные и искусственные ванны с облучением слабыми потоками электронов. Зная о том, что слабые потоки электронов необходимы для бетта-синтеза (они могут формироваться при горении дров), можно для ночного сна пользоваться кирпичной русской печью, так как глиняные обожженные кирпичи создают хороший животельный поток электронов для бетта-синтеза.

В летние дни очень полезно сидеть у костра, есть печеную картошку с солью, запивая кислым молоком. Костры также создают очень хороший фон электронов, необходимый для стимуляции процессов бетта-синтеза.

Зону опухоли иногда, кроме всего, целесообразно облучать потоком электронов, возникающих от нагретого докрасна куса железа. При этом надо быть осторожным и случайно не обжечься. Место облучения необходимо накрыть тонкой суконкой. Длительность процедур около 5—10 минут. После электронного облучения кожу надо обтереть уксусно-медовым раствором (см. выше), а потом рыбьим жиром соленых рыбных консервов (берут кусочек жирной соленой рыбы и им обтирают кожу). Такие процедуры необходимо делать каждый день в течение двух-трех месяцев до полного исчезновения признаков опухоли.

Питание

Диету необходимо постепенно ужесточать более мясной пищей с острыми приправами, но нельзя отрываться от правила «парности», при котором мясные

и растительные блюда находятся в наиболее рациональном соотношении при усвоении их организмом. Так, сосиски легче усваиваются с капустой, а пирожки — с мясом, картошка — с рыбой или кислым молоком, мучные блюда — с молоком (клецки, макароны, лапша), холодцы легко усваиваются с горчицей, а сыры — с хреном. Пельмени идут с перцем и уксусом. Рыбные фарши — с маслинами или лимоном, а мясо птиц — с яблоками. Хлеб хорошо усваивается с маслом или творогом, а творог идет со сметаной или медом. Хлеб хорошо усваивается и с молоком. С молоком прекрасно усваиваются ягоды (земляника, малина, клубника, черника, брусника, ежевика, шелковица и др.). Все каши смазываются сливочным маслом, кроме кукурузной, а также гороха, фасоли, сои, бобов, чечевицы, которые смазываются растительным маслом.

Первые блюда в рационах должны быть такими, которые требуют для своего переваривания сильные (крепкие) желудочные соки. К таковым относятся блюда из мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, грибов. А супы, борщи, похлебки и др., содержащие в большом количестве жидкости, должны употребляться в виде вторых блюд. В противном случае желудочные соки будут сильно растворяться, понижая их концентрацию. Они в таком виде не будут способны растворять грубые пищевые материалы. Супы и борщи так же, как и компоты, целесообразно употреблять через 10—30 минут после употребления первых блюд по данной схеме.

В рацион пищи должны поступать преимущественно мясо, рыба, яйца (в том числе и сырые), молочные продукты, грибы, а также всевозможные квашения: капуста, огурцов, помидоров, яблок, свеклы, репы, редьки, редиски, турнепса, брюквы, земляной груши, картофеля, кукурузы, гороха, фасоли, бобов, овса, пшеницы, толокна, полбы, ячменя, гречки, риса, орехов, крапивы, клевера, люпина, донника, каштана (цветов), ревеня, шавеля, лука, чеснока и т.д.

Человек же в своем рационе применяет слишком ограниченный набор квашений. Этого при болезни раком допускать нельзя. Надо проквашивать как можно больше овощей или семян, а каши и мучные блюда надо приготавливать только из проквашенных семян и кислого теста.

Кушать надо по принципу Инь-Янь, то есть не то, что полезно, а то, что вкусно. Оно только тогда будет и полезно для больного, и питательно, и калорийно, и витаминно.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАКЕ И ОПУХОЛИ ПЕЧЕНИ

Рак печени

Лечение болезни осуществляется в соответствии с общей методикой лечения рака, изложенной выше, а здесь только обратим внимание на некоторые важные рекомендации.

При раке печени тяжесть болезни усугубляется еще и тем, что, кроме крайней истощенности организма, развивается брюшинная водянка — *асцит*. При асците скапливается в брызжеечной ткани брюшины до 2–3 ведер жидкости. Все жидкие питательные вещества всасываются кишечником, вталкиваются в брызжеечную ткань, а печень их переработать не может, так как она почти вся состоит из чужеродных раковых клеток. Водянка брюшины частично устраняется путем прокола живота и механического отсасывания жидкости. Однако при этом болезнь не ослабевает, и человек может погибнуть от полного омертвления печени.

Автор предполагает, что причиной воспалительных процессов в печени является *правый надпочечник*, который вырабатывает недостаточно гормонов (преднизолона, гидрокортизона, адреналина, норадреналина). Эти гормоны играют главную роль при инфекционной защите. Особенно нужны гормоны в организме при сильно ощелоченной крови.

Способ лечения воспалительных процессов в печени заключается в следующем:

1. Как только обнаруживается пожелтение белков и желтизна тела, надо немедленно приступать к окислению организма с помощью ферментов или квасов, гормоналостимулирующих организм по правой ветви симметрии человека. Ферменты (квасы) для приема внутрь приготавливают из чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи.

Из этого списка выбирается одно-два растения и приготавливаются квасы (из каждого растения — отдельно) по общей методике:

в трехлитровую банку помещают 1/2 стакана растения в марлевом мешочке с грузиком, добавляют 1/2 стакана сахара, заливают по плечики водой и кладут 1 чайную ложку сметаны. Горлышко банки завязывают марлей в 2-3 слоя от винных мушек. Прием от 1 столовой ложки до 1 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Если есть возможность приготовить два кваса, то они чередуются: две недели принимается один квас, следующие две — второй. В дальнейшем предпочтение отдается тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

2. После достижения окисления и соблюдения солевого режима в течение месяца по общей методике, при раке печени особенно важно обогревание тела в районе печени компрессами из семян льна либо полыни, смоченными царской водкой, с подогревом водяной грелкой до +42°C. Окислен организм или нет, можно проверить при помощи лакмусовой бумаги, называемой еще Рн-метр в диапазоне от 0 до 12. Такая бумага есть в магазине химреактивов. Если бумага, помещенная в мочу на 1-2 секунды и извлеченная из нее, синее — организм окисел, и нужно продолжать окисление организма. Если цвет лакмусовой бумаги не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет — организм окислен. Повторим, при приеме жмыхов, квасов и царской

водки окисление организма гарантированно наступает через 1 месяц.

3. Если нельзя быстро подобрать *растения, содержащие необходимые микроэлементы* для отторжения и преобразования раковых клеток в обычные клетки (см. п. 1), то в ферменты азотсодержащих растений (фасоль, горох, бобы, соя, чечевица, клевер, люпин, донник, кукуруза) надо добавлять жидкость, полученную после прессования печени только что убитого животного (свиньи). На три литра хорошо бродящего кваса добавляют 1—2 ст. ложки этой жидкости. Через 1—2 недели квас, который готовится по общей схеме на одном из перечисленных здесь растений, пьют без нормы.

Можно эти же растения квасить следующим образом: в трехлитровую банку засыпают по плечики, например, лущеный горох, добавляют 1 стакан сахара и заливают водой, не доводя до краев 1 см, кладут 1 чайную ложку сметаны и завязывают горлышко марлей. Через 1 неделю из сквашенного подобным образом растения готовят кашу на воде и употребляют ее по 150-200 г два раза в день.

4. При асците необходимо организовать голодную диету, при которой количество выделенной из организма жидкости будет больше, чем количество введенной жидкости. В противном случае асцит будет усугубляться. Фактически в случае асцита нужно прекратить есть вообще *до его прекращения*, а пить только кислые ферменты. Причем окислять организм придется главным образом через кожу и питать организм тоже через кожу:

После обогрева в ванной (см. п. 7) и обсыпания тела солью необходимо подождать до окончания потения. После потения, взамен испарившихся при этом с поверхности кожи щелочных элементов, необходимо дать на кожу *кислое питание*: соленое сало смешивают с медом в пропорции 1:1, разводят одну часть массы в 10 частях яблочного уксуса и обтирают жидкостью тело 3-

5 раз
моло
расти
5.

убеди
брыз
ку все
запис
ключ
из бр
где ее

6. I

рюмке
тушни
1-го пу
ные м
гонны

7. Д

ные пр
не: 2 с
ведра в
вают в
25 мин
не окон
дя до дв
но сни

8. По

через р
считать

Опух

Пече

размера
ных заб
нам. Одн
опухоль
Пред

5 раз в день. Аналогично готовят питательную массу из молочной сыворотки, меда, яблочного уксуса, чередуя растирания.

5. Обязательно наладить весовой контроль, чтобы убедиться в прекращении накопления жидкости в брызжеечной ткани. Для этого необходимо делать оценку всех поступлений и выделений из организма (вести записи). Мочегонные вещества (типа фурасемида) исключить из употребления, т.к. жидкость надо изгнать из брызжеечной ткани, а не из кровеносной системы, где ее и так мало.

6. При асците желательно употреблять пиво по 1 рюмке 2-3 раза в день, а также ферменты адониса и желтушника, *которые пьются дополнительно к ферментам 1-го пункта.* Они, с одной стороны, укрепляют сердечные мышцы, а с другой — обладают хорошими мочегонными свойствами.

7. Для усиления правой почки применяют потогонные процедуры. Тело обогреть в багульниковой ванне: 2 ст. ложки корней багульника наваривают на 0,5 ведра воды в течение 10—20 минут и затем навар выливают в ванну с горячей водой, в которой находятся 20—25 минут. Ванны принимать каждый день, пока асцит не окончится. Потом их надо будет продолжить, доведя до двух раз в неделю, одного раза в неделю, постепенно снижая продолжительность купания.

8. После снятия асцита постепенно начать питание через рот. Мясо, рыбу, молочные продукты и грибы считать главными продуктами питания.

Опухоль на печени

Печень обладает свойством увеличиваться в своих размерах. Это происходит при различных инфекционных заболеваниях или по каким-либо другим причинам. Однако возможны и опухоли в печени (например, опухоль водяная).

Предложенная методика лечения опухолей в какой-

то степени универсальная. С ее помощью удастся лечить и раковые опухоли печени. Главными лекарственными препаратами при опухолях печени являются **переброды на сахаре сока молочайных растений**. Для этого берут сок чистотела или осота полевого и наносят его на кусочки сахара (5 капель сока на 1 кусочек сахара), которые укладывают в банки, прикрывают от пыли и хранят в теплом месте два-три месяца. За это время сахар весь отсыреет (намокнет) и расползется. Затем сахар пьют с чаем без нормы по 1 чайной ложке на стакан.

До вызревания перебродов приступать к окислению организма по методике общей.

Уменьшить потребление растительной пищи из-за малого содержания в ней незаменимых аминокислот. Пища должна состоять из мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов. Причем яйца едят с постепенным увеличением дозы. Так, вначале съедают одно яйцо в сутки. Берут яйцо, растирают на ломте хлеба, подсаливают мелкой солью и нарезают на кусочки, которые и съедают в течение дня. Через пять дней съедают уже по два яйца, потом — по три и так доводят дозу до пяти яиц в день. Одновременно приучают желудок и печень переваривать фасоль, горох, бобы, сою, чечевицу, клевер, люпин, донник, кукурузу, приготавливаемые так, как указано в п. 3 раздела «рак печени», в виде каш из сквашенных растений. В эти блюда понемногу добавляют растительное масло (по 1 ст. ложке на порцию) для усиления действия желчного пузыря. Желчь в данном случае нужна для полноценного расщепления растительных жиров, необходимых, в свою очередь, для восстановления печени. Все овощи и фрукты, а также соки обязательно едят или пьют с солью. Увеличивают потребление квашений из капусты, клевера, акании, одуванчика, тыквы, приготовленные по обычному рецепту квашения капусты или яблок (антоновских).

Мед
падает
сти эти
пользо
При
1. П
квасов
ви сим
готавл
aira, б
Из э
пригота
дельно)
Если
чередую
ющие д
ется том
При
вы, исп
этого см
жего — в
вают сут
творяя в
дозу увел
(на соот
т.п. до те
приема
исчезают
или барв
дом случа
доза 1 ст.
ства для о
собом от
опухоли.
2. Пос

РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Методика лечения рака поджелудочной железы совпадает с методикой лечения рака печени в силу парности этих органов. Некоторое отличие заключается в использовании лекарственных растений.

При раке поджелудочной железы:

1. Приступают к окислению организма с помощью квасов, гормоностимулирующих организм *по левой ветви симметрии* человека. Квасы для приема внутрь приготавливают из чистотела или барвинка, безвременника, аира, багульника.

Из этого списка выбирается одно-два растения и приготавливаются квасы (из каждого растения — отдельно) по общей методике.

Если есть возможность приготовить два кваса, то они чередуются: две недели принимается один квас, следующие две — второй. В дальнейшем предпочтение отдается тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

При очень сильных болях, пока квасы еще не готовы, используют уксусный настой лютика едкого. Для этого смешивают 0,5 стакана растения (сухого или свежего — все равно) и 2,5 стакана уксуса 9%-ного. Настаивают сутки. Начинают применять с одной капли, растворяя в воде в пропорции 1:10. Через каждые 30 минут дозу увеличивают в два раза, т.е. 2 капли, затем 4, 8, 16, 32 (на соответственно 20, 40, 80, 160, 320 капель воды) и т.п. до тех пор, пока боли не уменьшатся. Если после приема 1 ст. ложки уксусного настоя лютика боли не исчезают, то этот настой заменяют настоем чистотела или барвинка, безвременника, аира, багульника. В каждом случае дозу начинают с 1 капли и прекращают, если доза 1 ст. ложки боли не снимает. Здесь подбор лекарств для ощущения снятия боли является главным способом отыскания истинного растения для ликвидации опухоли.

2. После достижения окисления и соблюдения со-

левого режима в течение месяца по основной методике при раке поджелудочной железы важно обогреть тело в ее районе компрессами из овса либо осота полевого, смоченными царской водкой, с подогревом водяной грелкой до $+42^{\circ}\text{C}$. Эта процедура стимулирует распад раковых клеток органа и восстановление нормальных.

Окислен организм или нет, можно проверить при помощи лакмусовой бумаги, называемой еще Ph-метр в диапазоне от 0 до 12. Если бумага, помещенная в мочу на 1-2 секунды и извлеченная из нее, синее — организм щелочен, и нужно продолжать окисление организма. Если цвет лакмусовой бумаги не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет — организм окислен. Повторим, при приеме жмыхов, квасов, употреблении соли и царской водки окисление организма гарантированно наступает через 1 месяц.

3. С распадом раковых клеток в организме появляется большое количество токсинов, справиться с выведением которых печени и почкам уже не под силу. Выводить токсины нужно при помощи потогонных процедур, не опасных при достижении окисления организма (см. п.2).

Разогреваться (особенно в случае опухолей) следует в горячей ванне в течение 15-25 минут. При этом после обогрева необходимо обтереть тело уксусными настояками из аира, девясила, омелы, багульника, каланхоэ, алоэ и растений семейства аралиевых (см. процедуры по разогреву организма в разделе «Рак желудка», стр. 69).

РАК СЕЛЕЗЕНКИ

Рак селезенки лечится так же, как и рак поджелудочной железы. Для приготовления квасов и чаев используются растения: чистотел, барвинок, безвременник, аир, багульник, а также крапива, кровохлебка, окопник (живокоость), девясил, маралия (маралий корень), тысячелистник, яблоня (плоды).

Отличием является употребление кроветворного кваса, который приготавливают из овса (селезеночник), абрикосов, моркови, крапивы — каждый отдельно.

Рак селезенки лечится также с учетом заболевания лимфосистемы (см. *Лимфогранулематоз* и *Лимфаденит*, с. 84).

Любое увеличение селезенки надо лечить по методике лечения рака селезенки, т.к. эта методика является универсальной.

РАК ПОЧКИ

Рак почки излечивается аналогично раку селезенки. Только в качестве растений для квасов здесь могут быть использованы *пльвун булавовидный*, *толокнянка*, *барвин*, *сосна (шишки)*, *осина (кора)* и *кактус*, *верба*, *адонис*, *калина (кора)* или ее плоды, *брусничный лист*. Из этих же растений делают горячие компрессы на почки.

Потогонные процедуры осуществляют по полной методике (см. восстановление почек ниже, а также в разделе «Пять правил здоровья»). Для начала лечения опухолей на почках, когда ферментов и квасов еще нет, приготавливают настойки вышеперечисленных лекарственных растений на уксусе: 1/2 стакана растения (сухого или свежего — все равно) настоять два-три дня в пол-литра 9%-ного яблочного уксуса. Употребляют настойки с кислым молоком или молочной сывороткой по 1 ч.л. на 0,5 стакана молока или сыворотки.

Восстановление почек. Купить на рынке или в магазине свежие говяжьи или свиные почки 0,5 кг для 5 процедур. Сто граммов этих почек отварить в крепко соленой воде, три раза меняя воду, чтобы избавиться от запахов. Отваренные почки надо съесть за один час до ванной или сауны (бани). В ванной (сауне) париться, разогреваясь примерно 5—10 минут. При этом за 10—15 минут до обогрева надо выпить потогонного кваса. В

сауне можно также периодически пить потогонный квас. Общая продолжительность сауны от 1 до 2 часов.

Разогретый организм хорошо усваивает съеденные почки, а потогонный квас на время разогрева организма освобождает почки от своих функций, т.к. все токсины выделяются через кожу во время потения. Во время отдыха почки усваивают аминокислоты и микроэлементы съеденной почки животного, и за счет этого они восстанавливают свои размеры.

Разогреваться (париться) нужно один раз в неделю до тех пор, пока не исчезнут затылочные головные боли, не перестанут потеть мочки пальцев рук и ног, а также не исчезнут мешки под глазами. Таких процедур делают не менее 10—15. Однако в том случае, если человек страдает повышенным давлением почечного характера, то процедуры ведут до тех пор, пока давление не вернется к норме, т.е. 120/80. Лечение можно повторить через год, если почувствуете какие-то новые недомогания, связанные с болезнью почек. При лечении необходимо проводить анализы, связанные с нормальным функционированием почек.

Квас потогонный готовят следующим образом. Берут три литра воды, добавляют в банку 1—2 стакана варенья из малины или плоды свежей малины, затем добавляют 1 стакан сахара (при использовании варенья сахар не добавлять). Для брожения добавляют 1 чайную ложку сметаны. Хранят в тепле (от 20 до 30°C) в течение двух недель. Квас употребляют фактически без нормы, каждый раз добавляя в банку воды по мере потребления соответствующее количество сахара. Такой банки кваса может хватить на весь курс лечения.

Между процедурами восстановления почек необходимо потреблять жмыхи. Если давление выше нормы, то перед парной пользуются чаем багульника, которым растирают кожу. Этот чай сильно помогает потению, снижая общее давление в крови, и значительно облегчает процедуры.

ФИБРОМИОМА МАТКИ

Опухоли в мышечной части матки перерождаются в онкологические опухоли. Поэтому опухоль в матке в несколько недель следует считать опасной и безотлагательно приступить к ее лечению.

Способ лечения фибромиомы не зависит от ее расположения в матке. Во всех случаях появления опухоли необходимо немедленно окислять организм ферментами и квасами на следующих растениях: *тысячелистник, душица, материнка, марьин корень, кровохлебка, крапива, донник, цикорий, календула*. Начинать спринцевание щелочными чаями (раздел «бели»), а затем квасами чистотела, лопуха, чертополоха, марьиного корня. Если квасов еще нет, то можно спринцевать настоями этих растений на разбавленном уксусе (2—3 %), приготовляемыми следующим образом:

1 стакан кипятка, 1 ст. ложка растения, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка соды пищевой, 1 ч. ложка 9%-ного уксуса (можно столового).

На ночь желательно делать обогревы с помощью ванны, в которую вливают крепкие навары соломы овса (100 г соломы кипятят в ведре воды 15—25 минут, все выливают в ванну с горячей водой и хорошо прогреваются в течение 10—20 минут. Потом пьют чай, подкисленный яблочным уксусом и подслащенный медовой массой лимона, состоящей из равных пропорций меда и лимона, побродившей в тепле не менее 5—7 дней).

Обогревы матки можно делать и с помощью водяных грелок на ночь, но только после достаточного окисления организма квасами (через 1 месяц применения общей методики).

РАК МАТКИ

Техника лечения раковой опухоли существенно не отличается от техники лечения фибромиомы. Отличным является то, что ферменты для спринцевания долж-

ны подбираться под характер микроэлементного состава клеток раковой опухоли. Исходными ферментами могут быть те же, что указаны в разделе «лечение фибромиомы», т.е. из *тысячелистника*, *душицы*, *материнки*, *марьиного корня*, *кровохлебки*, *крапивы*, *донника*, *цикория*, *календулы* с добавкой *медного купороса* (1% на клизму, т.е. 1 г на 100 мл) или *Глауберовой соли* (5% на клизму). Для расширения выбора можно добавить ферменты или уксусные настойки из герани (кровоаво-красной), сережек орехов лесных, березовых почек, сирени фиолетовой, жасмина, цветов подорожника (блошиного). Врач должен контролировать процесс лечения и оценивать результаты действия того или иного фермента.

При раке матки для приема внутрь квасы предпочтительно готовить на йодсодержащих растениях (*календула*, *дурнишник*, *орех грецкий*, *хурма*, *фейхоа*, *редька черная*). В ферменты желательно вводить натуральный желудочный сок (в крайнем случае пепсидил). На один стакан кваса дают 1 столовую ложку желудочного сока. Не забывайте, что при всех видах рака, включая отмеченный здесь, необходимо применение мукополисахаридов, аминокислот типа метианина, соляной кислоты, витаминов и жирных кислот, так как они в большей мере создают неблагоприятную среду для роста раковых клеток.

РАК ЛЕГКИХ

Несмотря на разработанную автором теорию рака и успешное излечение многих раковых больных (рак желудка, рак прямой кишки, рак кожи, рак мозга и др.), рак легкого поддается лечению пока с большим трудом. Здесь понятна причина. Чаще всего рак легкого развивается у курильщиков, у которых в легочных тканях за многие годы накопилось огромное количество канцерогенных веществ, бумаги, табака и веществ, находящихся в атмосфере. Тем не менее попробуйте применить следующее, и вы не пожалеете.

1. Произвести немедленное окисление организма квасами на эфедре, безвременнике, коре дуба, девясиле, аире, шалфее, табаке, махорке (квасы подбираются по вкусу). Пить тот, который вкуснее, и в большом количестве, полностью удовлетворяя потребности организма в жидкости.

2. Пить квасы, также по вкусу, из мать-и-мачехи (цветов), паслена (плодов), картофеля (плодов или цветов, но не клубней — для курильщиков), стеблей помидоров, кипрея, зверобоя, зубровки, малины, калины, клюквы, шалфея, эвкалипта и листьев герани (кровоаво-красной).

3. Употреблять с пищей по столовой ложке натертую редьку черную с медом (5:1), а также лимон с медом (5:1), настоянные не менее недели.

4. Есть соленья, особенно сало свиное, мясо, рыбу.

5. Есть квашения из желудей, бобовых, фиалок, крапивы.

6. Пить чай из чертополоха и цветов лопуха.

7. Ингалировать при помощи груши (подобной той, что раньше надевали на флакон с одеколоном) ферментами чистотела, барвинка, безвременника, календулы, фиалки, табака, махорки, а также крепким раствором морской соли.

Очень эффективно вдыхать мелкий порошок из соли, приготовленный на кофемолке. Для этого нужно самому изготовить по размеру крышки на кофемолке цилиндр из картона высотой 8-10 см и использовать его вместо крышки. При включении кофемолки над цилиндром будет подниматься соляное облачко. За один раз надо сделать 5-6 вдохов. Таких процедур надо сделать 5-6 раз за день, они абсолютно безвредны и проводятся до полного излечения.

8. Горячие компрессы из печеного лука на грудь (после окисления организма). Печеный лук готовится следующим образом: в консервную банку засыпают песок, в него зарывают луковицу средних размеров целиком с кожурой, ставят на плиту и держат на небольшом огне

30 минут. Затем луковицу достают, размягчают до рыхлого состояния, заворачивают в марлю и прикладывают хорошо теплой на грудь на ночь. Можно закрепить компресс лейкопластырем.

9. Принимать как можно больше горячих ванн после того, как убедитесь, что организм окислился. После ванн обязательно обтереть тело уксусом, настоящим на календуле или багульнике.

Лечение надо вести без спешки, очень осторожно, чтобы избежать кровотечения из легкого, а в случае его начала — немедленно вызвать «скорую».

ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ

Вариант рака в лимфосистеме в местах, указанных в разделе «лимфаденит», а также в зоне селезенки.

Лечится в соответствии с рецептами тех же разделов. Только необходимо учесть, что после окисления организма следует обязательно проводить хорошие прогревы в соленой и подкисленной уксусными настоями воде (на ванну воды 1 стакан 9%-ного уксусного настоя багульника). Настой багульника готовится так: 1/2 стакана травы залить пол-литром 9%-ного уксуса (можно столового), настоять 2 дня.

Лимфогранулематоз — это заболевание, вызванное систематической простудой. Болеют им, как правило, геологи, путешественники, люди, которым приходится спать в палатках. Вследствие систематической простуды происходит систематическое оцелачивание организма. (Для поддержания нормальной температуры тела гликогенов сгорает больше, чем образуется). В помещении, где находится больной, следует поддерживать температуру на уровне не менее 20 градусов.

Очень важно также при лимфогранулематозе есть соленое сало и солено-кислые овощи.

ЛИМФАДЕНИТ

Часто при простуде воспаляется лимфа железки на шее под челюстями, под руками, в паховой области и в других местах. Железки становятся болезненными и явно увеличенными.

Лимфаденит лечится следующим образом:

1. Окисление организма квасами из скорлупы грецких орехов: полстакана скорлупок грецкого ореха, 3 литра воды, 1 ч. ложка сметаны, 1 стакан сахара, настаивать 2 недели в теплом затемненном месте, погрузив скорлупу в марлевом мешочке на дно и завязав горло посуды марлей в 3 слоя. Прием: по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Можно делать крепкий навар скорлупы (2 ст. ложки скорлупок на стакан воды) путем кипячения ее в течение 20—30 мин., а потом пить его по 0,5 стакана с добавкой 1 столовой ложки яблочного или столового уксуса.

2. Пить квас из календулы, сосновых шишек или почек, из цветов сирени или жасмина, из земляники или шиповника.

3. Пить подкисленный уксусом чай из смеси трав: зверобоя, тысячелистника, лопуха, листьев березы, кипрея, ромашки (аптечной) — на стакан чая от 1 до 2 ч. ложек любого уксуса.

4. Место опухоли натирать уксусным настоем багульника или календулы с последующим тепловым компрессом из печеного лука (см. в разделе «Рак легкого», с. 83, п. 8). При прорыве опухоли ее надо смазывать ферментом чистотела.

5. Проводить ежедневно потогонную ванну за два часа до сна с употреблением чаев на йодосодержащих растениях (календула, дурнишник, морская капуста, зеленая кора грецкого ореха) и уксусным обтиранием.

6. Употреблять в пищу морскую рыбу, соленую сельдь, крабы, кальмары и т.п. Вся пища должна быть подсоленная.

ЛИМФОКАРЦИНОМА И ЛИМФОСАРКОМА

Быстро текущие раковые опухоли в лимфосистеме. Излечиваются по той же самой методике, что и лимфаденит. Дополнением может быть местный разогрев на расстоянии раскаленным металлом или древесными углями для усиления бета-синтеза, а в квасы на 1 литр добавлять в процессе брожения 4 капли йода 5%-ного. Следует также обтирать опухоли сильными уксусными настойками (9%) багульника, корня лилии, листьев (сухих) грецкого ореха с добавкой йода (на 1 стакан 5-6 капель).

Хорошо рассасывающим действием обладает янтарная кислота.

Янтарная кислота получается при брожении хвои в так называемом «янтарном квасе». Как приготовить янтарный квас:

3-литровую банку набить неплотно молодыми побегами сосны (10-15 см), залить водой, добавить 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны, настоять 2 недели, завязав горлышко марлей. Пить без нормы по желанию.

ВОСЕМЬ В КУБЕ

Скажу сразу, эта часть — наиболее важная, т.к. является основой для понимания принципов лечения самых распространенных заболеваний. Речь пойдет о самой системе оздоровления организма, разработанной автором и названной «восемь в кубе».

Система «восемь в кубе» возникла на основе изучения биологического объекта как системы, замкнутой внутри, но управляемой извне по восьми каналам, через восемь подсистем, каждая из которых также состоит из восьми органов. Перечислим все каналы, через которые поступают главные энергетические воздействия на человека, чтобы иметь представление о характере всех возможных воздействий и нарушений в организме.

Пищевой канал

Первый канал воздействия связан с желудочно-кишечным трактом. Человек за свою жизнь пропускает через желудочно-кишечный тракт около 100 тонн пищевых материалов. За счет употребления пищи человек контактирует с окружающей средой. Понятно, сама пища является, в конечном счете, носителем солнечной энергии, которая каким-то образом трансформируется в организме, усиливая одни органы или ослабляя другие. Не требует доказательств тот факт, что односторонняя пища вредна для отдельных органов и может привести даже к смерти от истощения. Диетологи говорят: старайтесь разнообразить свою пищу и прислушивайтесь к голосу своих органов чувств. В настоящее время в какой-то степени разработаны методики питания здорового образа жизни.

Это, конечно, не диета, так как диета — это способ сохранить болезнь до старости, а правила питания с применением в пищу тех продуктов, которые перестраивают организм в сторону оздоровления ослабленного органа.

Дыхательный канал

Вторым каналом является газовый обмен через легкие. Человек через легкие пропускает большое количество газовых веществ, включая кислород, азот, пары воды, ароматические вещества деревьев, растений. Только кислорода усваивается легочной тканью до нескольких миллиграммов за один вдох. Это и понятно: общая площадь легочной ткани за счет альвеол составляет около 100 м². Кроме того, легкие усваивают и пары воды, когда организм сильно обезвожен. Это дает возможность организму спастись в сильно засушливое время и при отсутствии питьевой воды.

Легочная ткань поглощает также много ароматических веществ, присутствующих в воздухе. Например, на табачных плантациях заядлые курильщики не курят, так как летучих алкалоидов никотина вполне достаточно для его усвоения. Это свойство использовали при лечении от табакокурения. В городских условиях достаточно в квартире выращивать растение табака или махорки. Когда растение становится взрослым, оно настолько сильно излучает алкалоиды никотина, что этих паров даже от двух кустов растения оказывается достаточно, чтобы тяга к папиросе исчезла. Через две-три недели курильщик полностью отвыкает от курения. Потом, безболезненно для курящего, можно выбросить растение.

Покровный канал

Третий канал обмена веществ определен кожно-волосатым покровом. Через кожу организм частично ды-

шит, усваивая до нескольких процентов кислорода и других летучих веществ. Через кожу поступают также и пары воды и эфирные вещества. Кожа способна выпотевать до 3—4 кг жидкостей во время потогонного процесса. Примерно столько же она способна и потребить в периоды, когда организм сильно обезвожен. Через кожу можно как вывести, так и ввести много необходимых веществ для лечения и для оздоровления организма. При циррозе печени канал обмена питательных веществ через кожу является основным. При асцитах также лечение становится возможным, если кормление больного будет осуществляться через кожу. Через кожу можно вводить лекарственные вещества и выводить вещества, вредные для организма. Особенно ценно пользоваться этим каналом при гипертонии. Действительно, без применения гемитона или адельфана и других сосудорасширяющих веществ можно снять давление путем потения, т.е. выпотевания вредных для организма веществ. Для этого достаточно кожу обогреть и обработать специальными растворами, усиливающими потливость кожи. Например, если кожу обтереть чаем из багульника, то кожа начинает сильно потеть. Конечно, тело, а точнее, кожа, предварительно должны быть разогреты, например, в парилке или сауне. Хорошо выпотеваает кожа при обработке ее березовым веником, предварительно обогретым на сильном пару. Если сауна внутри имеет обшивку стен из липовых досок, то экстракты липы, а это, как правило, серосодержащие вещества, значительно стимулируют потогонный процесс. Таким образом, рациональное использование парилок позволяет снижать давление крови до номинального уровня.

Энергокинетический канал

Четвертый канал обмена определен обменом по кинетической энергии. Под этим каналом мы подразумеваем воздействия на организм различных гимнастиче-

ских упражнений, дыхательных упражнений, массажей и т. п. Чтобы осмыслить этот канал, представим себе человеческую сердечно-сосудистую систему. Если все сосуды организма соединить последовательно, то получится трубопровод длиной в десятки тысяч километров. Спрашивается, способно ли наше сердце прокачивать кровь по такой протяженной трубной магистрали, как наша сердечно-сосудистая система? Конечно, такая работа не под силу никакому насосу, в том числе и нашему сердцу. Тогда каким же образом прокачивается по органам кровь? Ответ прост: кровь по сосудам прокачивается за счет сосудистой перистальтики. Другими словами, кровь перемещается вдоль сосудов за счет движущейся вдоль сосудов волны сжатия и разрежения, подобно той, что существует в кишечнике. Причем одновременно движутся сразу две встречные волны: одна волна гонит артериальную кровь, а другая волна — венозную. Зная законы сложения встречно бегущих волн, можно пояснить, что две волны в сумме для внешнего наблюдателя будут казаться стоячими, т.е. существующими без всякого движения. Но в действительности две встречные волны всегда существуют, а нам они представляются в виде пульсаций.

Таким образом, мы замечаем, что всякое мышечное сокращение неминуемо приводит к перекачке крови сразу в двух направлениях. Точно так же и всякое механическое воздействие на мышцы: гимнастические упражнения, дыхательные упражнения, массажи, гимнастика йогов, всевозможные виды борьбы, бег, плавание, игры — заставляет кровь сразу двигаться в двух направлениях, т.е. выполнять главную задачу сердца — транспортировать кровь в различные жизненно важные участки тела.

Следовательно, каждый орган будет получать необходимые для своего питания вещества. Не должно вызывать сомнения, что всякая кинетика мышц идет на пользу организму. Остается только разработать мето-

дики, с помощью которых можно было бы оздоравливать отдельные органы и, в конечном счете, весь организм. Здесь могут помочь гимнастика Стрельниковой, дыхательная система Бутейко, йоголечение и тому подобное.

Спектральный канал

Пятый канал называется спектральным. Напомним, что всякое нагретое тело, всякий нагретый атом светится в достаточно широком спектре частот.

Изучая светимость отдельных органов нашего тела, мы обнаруживаем, что она (светимость) имеет свой спектральный паспорт, в котором имеются и характерные для органа линии. Естественно, эти линии определяются микроэлементами, размещаемыми в органах. Так, например, спектр кожи содержит характерную линию для серы. И, действительно, сера усиливает потогонный процесс кожи. При преддиабетном состоянии кожа теряет серу, становится грубой, и значительно ухудшаются свойства кожи потеть. Почки существенно излучают спектральные линии кремния, и, действительно, при уменьшении кремниевых кислот в почках диурез существенно сокращается. Не случайно употребление арбуза, в котором содержится кремниевая кислота, повышает мочегонный эффект. Печень характеризуется спектром частот, содержащих азот, углеводороды, аминокислоты и белки. Так можно говорить о различных органах и о различных спектрах. Однако можно утверждать, что деятельность каждого органа, вне сомнения, определена спектром частот содержащихся в нем элементов. Но, как известно, по спектру можно как характеризовать систему, так и управлять ею, если спектр излучения с подобными параметрами навязать системе. Именно такое навязывание и осуществляют народные лекари за счет компрессов из лекарственных растений. Например, при воспалении легких

на грудь делают тепловой (даже иногда горячий) компресс из печеного картофеля. При болях в печени делают компресс на печень из семени льна или из семян гороха, бобов, сои, клевера и других азотосодержащих растений. При переломах костей накладывают к зоне перелома корни окопника (живокости) или мумие. Соответственно, в каждом отдельном случае сверху растений прикладывается также и водяная грелка. Здесь заметим, что электрические грелки не подходят, так как спектр излучений электрических спиралей (например, нихрома) существенно отличается от спектра излучений организма, так как в организме, к сожалению, нихром отсутствует.

Спектральный канал настолько существен в терапии болезней, что его игнорировать — все равно, что недополучать сверхнеобходимые витамины и незаменимые аминокислоты. Зная роль спектрального канала, можно пользоваться этими знаниями и в повседневной жизни. Например, многие говорят, что загорать вредно, но особенно вредно лежать на горячем песке. Можно ли верить такому утверждению? Конечно, нельзя, так как нагретый песок излучает мощные линии кремния и кислорода (формула песка SiO_2), и мощными линиями, свободно проникающими через кожу, стимулируется работа почек, сердца и всей сердечно-сосудистой системы. А сами солнечные лучи вредны или полезны? Конечно, полезны, если они дозированы по времени действия. Да это и понятно, ведь солнечные лучи преимущественно содержат спектры легких элементов (водорода, гелия, азота, кислорода), поэтому спектр солнечных лучей всегда благоприятен, и пользоваться ими надо, но, конечно, с учетом допустимых норм.

Особенно полезны горячие водные ванны. Если учесть, что организм человека состоит на 80% из воды, то спектры воды (водорода и кислорода) будут стимулировать практически весь организм.

Применение тепла в лечебных целях применялось

еще в древности. Горячие источники в районах Средиземноморья, горных районов Кавказа, Словакии, Венгрии, Дальнего Востока и др. создавали благоприятные условия бальнеотерапии. Еще Гомер и Геродот в глубокой древности рекомендовали горячие ванны и пар. В последние годы много наблюдений было проведено при лечении горячими ваннами и паровыми банями. Было замечено, что у жителей стран, широко применяющих горячие ванны и сауны (Финляндия, Швеция, Норвегия, Япония), реже встречаются раковые заболевания лимфосистемы, кожи, молочной железы, яичек, полового члена и щитовидной железы.

Биоэнергетический канал

Этот канал характеризуется приемом и управлением органами так называемым биополем. Чтобы понять шестой канал, необходимо пояснить сам феномен биополя.

Под биополем я подразумеваю некоторое искривление или деформацию вакуума под воздействием пространственной ориентации атомов в веществе.

Биополе, создаваемое руками (можно ногами-лодыжками), способно оказывать и благоприятное воздействие на оздоровление организма. Замечу, что биополе полезно только в том случае, когда оно другим лицом физически ощущается. Его я обычно регистрирую путем поднесения ладоней к ушам, не касаясь ушных раковин. Если я подношу руки к своим ушам, то слышно как бы пробулькивание с частотой несколько герц или даже сильное потрескивание. Точно такие же ощущения обнаруживаются при поднесении моих ладоней к ушным раковинам партнера. Если он не слышит ничего, биополе ему не поможет.

Другим феноменом воздействия биополя является тепловой ожог. Его проверяют следующим образом. Известно, что температура ладоней рук всегда ниже

температуры, например, груди. Поэтому, если вы поднесете ваши ладони к коже груди партнера (лучше через тонкую хлопчатобумажную ткань), то при наличии у вас биополя он ощутит сильное жжение груди. От своих рук он такого жжения не почувствует. Следовательно, вы способны исцелять многие болезни, но, конечно, не все. Я по своему опыту проверял многих экстрасенсов, в том числе и дипломированных. Оказалось, у них, почти у всех, биополе полностью отсутствует. В этом случае их контакт с целью оказания помощи является пустой затеей, отнимающей время для правильного лечения. Мне неизвестны на Украине экстрасенсы, которые могли бы получить право на практику с целью оздоровления.

Информационный канал

Седьмым каналом воздействия является информационный. Под информацией я подразумеваю всякое сообщение, принесенное всякими носителями. Информация переносится звуковыми источниками, оптическими как в видимом спектре частот, так и в инфракрасном и ультрафиолетовом (включая рентгеновские и гамма-кванты) диапазонах, электромагнитными волнами, гравитационными полями, биополями и т.д. и т.п. Информация воспринимается органами чувств. Их у человека восемь: 1. Орган слуха. 2. Орган зрения. 3. Орган обоняния. 4. Орган вкуса. 5. Орган осязания. 6. Орган восприятия биополя. 7. Орган сновидения. 8. Орган астраловидения.

Информация бывает самая простая, например, в виде коротких сигналов, или импульсов. Бывает информация и более сложная, представляемая в виде образов. Человек способен всякую информацию воспринимать и генерировать в виде образов.

Астральный канал

Восьмой канал называется астральным. Астральный канал воздействия основан на знаниях красной магии, еще недостаточно освоенной в плане лечебном.

Вообще, магия сформировалась в виде трех частей: 1. Белая магия. 2. Черная магия. 3. Красная магия.

Белая магия содержит описание игровых законов, включая обманы в играх, борьбу всех видов (кратэ, кунфу, самбо, дзюдо и т. п.), силовые приемы борьбы (в том числе с обманами), гадания, как на кофейной гуще, так и столоверчение, на картах, на звездах, а также приметы. Магия растений, магия насекомых, магия рептилий и животных, терапия экстрактами растений, насекомых, минералов, гипноз, психотерапия также входят в белую магию.

Черная магия возникла на знании биологии человека и животных, а также на знании о минералах. В черной магии изучаются способы воздействия на животных и человека с помощью ядовитых и наркотических экстрактов растений и насекомых, в частности, привораживающие «зелья», заставляющие нелюбящих влюбляться, а любящих — разводиться. Черная магия может вызвать гнев людей и направить их в бой, а может, наоборот, снять страх и злобу и заставить пойти на братание. Она умеет вызывать любые виды галлюцинаций, так как в обиходе ее и мандрагора, и кокаиновые листья, и марихуана, и злаковая ржа, а в последнее время и ЛСД. В основе черной магии лежит физико-химическое воздействие, которое придает ей наибольшую силу.

Но с точки зрения оздоровления общества и человека, предпочтительней красная магия, хотя она способна воздействовать через астральные феномены. Красная магия обладает такими феноменальными возможностями, как: телепатия, телекинез, телепортация, телегония, реинкарнация, тратака, формирование образов воздействия и выходы в астрал. Другими словами,

астральный канал воздействия на человека и животных основан на парапсихологических феноменах, а сам способ воздействия назван мною парапсихосоматология, т.е. оздоровление человека без сведений о диагнозе болезни путем формирования образа здоровья парапсихологическим приемом (психо — душа) на соматику (т.е. на тело). Таким образом, парапсихосоматолог — это врач, владеющий красной магией. Он же психолог, т.е. умеющий воздействовать на души людей своими убеждениями и знаниями, человек, который через душевные параметры формирует действующий образ здоровья.

Система «восемь в кубе» также характеризуется, кроме восьми каналов, еще и восемью системами, которые для человека мною определены как следующие: 1. Система желудочно-кишечного тракта. 2. Сердечно-сосудистая система. 3. Лимфо-эндокринная система. 4. Костно-кровотворная система. 5. Мышцы, соединительные ткани, сухожилия и хрящи. 6. Кожно-покровная система. 7. Нервная система. 8. Информационно-интеллектуальная система.

СИМПТОМАТИКА

Чтобы восстановить до определенной нормы деятельность организма, необходимо прежде всего нарисовать портрет целей, т.е. что необходимо сделать со своим организмом для полного его благополучия.

Всегда следует начинать с симптоматики, т.е. объективных и субъективных оценок отклонений образа больного человека от образа здорового человека.

Набор симптомов позволяет ориентировочно установить и диагноз, который для обеспечения комфорта в организме не всегда и требуется, так как задачей больного является только оказание самому себе первой помощи при случайно возникших отклонениях в организме. Другими словами, мы всегда будем преследовать одну и ту же цель: приближать образ больного человека к образу здорового человека.

Для осуществления поставленной цели надо познакомиться в общих чертах с симптоматикой болезней. Ниже мы разберем некоторые симптомы по системам. Из растений, указанных в «исходном растительном материале», готовят квасы, чай, сахарные переброды (из сока растений), дрожжевое тесто из муки (из семян). Квасы употребляют за 30 минут до еды, чай — через 15—30 минут после еды, сахарные переброды употребляют с чаем вместо сахара и меда, тесто едят сырым во время еды по 1-2 столовой ложке три раза в день.

СИСТЕМА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. Симптомы болезни

а) ротовая полость и зубы.

Кровь на губах, кровотечение десен, расшатывание зубов, «ломота» в зубах от приема холодной воды, на-

лет на зубах пищевых продуктов и солей (камней), запах изо рта, гнойнички на деснах, растрескивание языка, цветковые налеты на языке, глотке, небе, боль в височной части головы, отеки, воспаление желез, миндалин, болезнь сердца, температура.

Исходный растительный материал:

Ромашка (аптечная), горчица, перец, хрен, кориандр, укроп, фенхель, дрок (красильный), вербена, герань, горец (змеиный), дуб, черноголовка, шалфей, воловик, терн, рябина, мать-и-мачеха, девясил.

б) пищевод.

Болезненность при глотании, икота, запах изо рта.

Исходный растительный материал:

Пшеница (тесто), календула, желтушник, адонис, валерьяна, девясил, фиалка, малина, калина, клюква, виноград, дрок (красильный).

в) желудок.

Изжога, боли выше солнечного сплетения, белый налет на языке, запах изо рта, ощущение «тяжести» в желудке, остывание ног и рук, голодные боли, проглоченный кусочек вареного белка яйца выходит непереваренным, нет аппетита, мясо кажется невкусным, хочется кислого и соленого, общая слабость, порча клыков и резцовых зубов, болезненность лба, тошнота, икота.

Исходный растительный материал:

Рожь (отруби), крапива, капуста, подорожник, спаржа, картофель, петрушка, щавель, чистотел, сурепка, горчица.

г) двенадцатиперстная кишка.

Боли в зоне солнечного сплетения и в глубине живота, отрыжка после еды, горько во рту по пробуждении от ночного сна, боли после еды, тошнота, иногда рвота желчью, белки глаз как бы налиты кровью, кровь в кале, порча коренных зубов, болезненность головы (лобовой части, поближе к вискам).

Исходный растительный материал:

Цикорий, осот (полевой), горчак (водяной перец), мускат (орех), софора (японская), сакура, фасоль, акондия, клевер, чистотел, барвинок, безвременник, одуванчик, тысячелистник, гевея, фикус, рододендрон.

д) тощий кишечник.

Боли ниже солнечного сплетения, метеоризм, жесткость живота, тошнота, глисты.

Исходный растительный материал:

Овес, турнепс, репа, редиска, брюква, морковь, абрикосы, живокость, окопник, аир.

е) тонкий кишечник.

Боли ниже пупка, вздутие, метеоризм, глисты, порча жевательных зубов, поносы с кровью, боли ниже печени, бульканье в зоне аппендицита, боли в зоне селезенки, непереваренные остатки пищи.

Исходный растительный материал:

Фасоль, бобы, соя, горох, чечевица, акация, клевер, люпин, мята (перечная), тыква (семена), полынь (цветы), пижма, петрушка, редька, хрен, гевея, нарциссы, магнолия, сирень, сенноида, крушина, черемуха, черника, марь (цельнолистная).

ж) толстый кишечник.

Изжога, поносы со слизью и кровью, запоры, тяга к питью, качание зубов, признаки импотенции, общая слабость, тяга к сидячему образу жизни, старый геморрой, кал выходит в виде орешков, выход непереваренной грубой пищи, длительное время сохраняется повышенная температура тела.

Исходный растительный материал:

Аралия (маньчжурская), элеутерококк, левзея (сафлоровидная — золотой корень), мыльнянка, ревень, выюнок, лимонник, заманиха, женьшень, калган, зубровка, зверобой, орех волошский (грецкий), жостер (слабительный), крушина, миндаль, дуб (желудь), каштан (плоды), рожь (семена), полба (семена), рис (се-

мена), гречка (семена), рябина, пол-пала, свекла, крушина, черемуха, черника, хвощ (полевой).

з) прямая кишка.

Геморройное кровотечение, явные признаки импотенции, запоры, зуд в прямой кишке, сильная тяга к сну, рези и боли внутренней полости

Исходный растительный материал:

То же, что и при лечении толстого кишечника, с добавлением маклюры, материйки (душицы), тысячелистника, пиона (уклоняющегося), марьяна корня, крохоблики, адамова корня.

и) печень.

Боли в области печени, желтизна белков глаз, желтизна лица и тела, появление пигментных пятен на коже, зуд или сильная почесуха, выпадение волос на голове, опухоли в зоне печени, тяга к растительным маслам, сухость кожи, перхоть (сухая), тошнота, водянка живота, болезненность правого виска, дистрофия, покраснение носа, белые пятна на теле и голове.

Исходный растительный материал:

То же самое, что и при лечении тонкого кишечника. Бессмертник, кукуруза (рыльца), копытень, будра (плотная), экстрагол, ЛИВ-52.

к) желчный пузырь.

Боли под печенью, особенно ощущающиеся после употребления редьки, корня петрушки или растительных масел, нос в рывках красного цвета, как бы опухший.

Исходный растительный материал:

Петрушка, редька, хрен, подсолнух (цветы), марена (красильная), шиповник, редька (черная), аконит (борец джунгарский).

л) желчный проток.

Блуждающие боли после употребления редьки, корня петрушки или растительных масел.

Исходный растительный материал:

Акация, пижма, полынь (емшан), амброзия, копытень, коровяк, облепиха (масло), лен (масло), сосна (масло).

м) воротная вена печени.

Болезненность правого виска, головы, повышенное давление в области печени, губы синего цвета.

Исходный растительный материал:

Полынь, чернобыльник, амброзия, крапива, абрикосы (семена), окопник, ревень, свекла, редиска, репа, турнепс, груша (земляная), яблоня (плоды), груша (плоды).

н) брызжеечная ткань.

Размытые и постоянные боли ниже пупка, водянка живота.

Исходный растительный материал:

Адонис, кровохлебка, спорыш, пол-пала, осина (цветы, кора), желтушник, тополь (цветы, листья).

о) поджелудочная железа.

Боли в левом подреберье (бывают опоясывающие), сухость во рту, горят ладони рук, постоянные позывы к мочеиспусканию, ухудшение зрения (особенно правого глаза), зрачок правого глаза больше левого, повышается часто давление, ощущение «песка» в глазах, ощущается потребность быть на холоде, очень приятно после холодного купания, хочется больше горького (горчицы, цикория), запах ацетона от кожи и легких, шелушение кожи, болезненность левого виска головы и затылка.

Исходный растительный материал:

Все то же, что и для 12-перстной кишки, а также все молочайные, ангостурская ароматическая горечь, лютик едкий, очанка, очиток едкий, галега, черника, яснотка.

п) панкреатитный проток.

Острые боли в зоне поджелудочной железы, появляющиеся после употребления мучных блюд и горячей пищи.

Исходный растительный материал:

Горчица, желтушник, аир, овес, рис, гречка, подсолнух (корни, цветы), марена (красильная), выюнок (масло, семена), полынь (горькая), полынь (цитварная), чертополох, омела (дубовая).

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА.

Симптомы болезни

а) сердце.

Боль ноющая в области сердца, боли под левой лопаткой, боли левой руки, сильное покраснение нижних век глаз, ладонь красная, затруднения при ходьбе «в гору», труден бег, одышка, шумы в области сердца, трудно спать на левом боку, тяга к виноградному вину или соку, к меду, болезненность макушечной части головы, под глазами размытая синева кожи, лицо имеет непривлекательный вид, на ладонях красный цвет кожи с мелкими белыми пятнами.

Исходный растительный материал:

Адонис, желтушник, пустырник, ландыш, купена, наперстянка, строфант, аир, виноград, шалфей, вальерьяна, барвинок (малый), крапива, лопух, безвременник, лук, чеснок, вязель, дымянка.

б) малый круг кровообращения.

Головокружение при резких движениях после сидения, учащение пульса после еды, красный цвет щек, боли макушки головы, сильное потение головы, гипоксия, кашель, пониженное давление, синие губы.

Исходный растительный материал:

Календула, морская капуста, девясил, чеснок, лук, хмель, пшеница (солод, пиво), паслен (черный), каштан.

в) большой круг кровообращения.

Появление вздутий на веках, склероз нижних конечностей, трофические язвы, мозоли, остывание конечностей, тресканье кожи на конечностях (пеллагра).

материал: овес, рис, гречка (красильная), выю (красильная), полынь (цитрусовая).

ДИСТАЯ СИСТЕМА ы болезни

сердца, боли под

сильное покрасне

ная, затруднения

шка, шумы в обла

ку, тяга к виногра

нность макушечной

тая синева кожи,

на ладонях красн

ами.

ый материал:

пустырник, ланд

аир, виноград, ша

й), крапива, лопух,

дымянка.

ращения.

резких движения

после еды, красн

сильное давление,

ный материал:

капуста, девясил,

д, пиво), паслен (чер

сильная усталость при ходьбе, боли в околозатылочной части головы, отечность.

Исходный растительный материал:

Донник, морская капуста, редька, шиповник (корни), ежевика, прямостоячая лапчатка (калган), лимонник, женьшень, левзея (сафлоровидная), каштан.

г) легкое (правое).

Боль под правой грудью, боли выше поясницы при кашле, правая ладонь краснее левой, левый глаз видит хуже правого, зрачок левого глаза открыт шире правого, легкая, ноющая боль над правой почкой, хрипы в горле, сильная потливость головы, шеи, спины, повышенная температура, боли головы выше лба с левой стороны, отхаркивание, одышка, рези в дыхательных путях, слабость, головокружение.

Исходный растительный материал:

Аронник (пятнистый), акация (белая), базилик (душистый), фиалка, липа (цветы), бузина, клюква, малина, кипрей, мать-и-мачеха, девясил, зубровка, шалфей, эвкалипт (листья), волошский орех (листья), сосна (хвоя), крапива, ромашка (аптечная), нивяника, красавка, хинное дерево (кора), дурман, белладонна, кувшинка (белая), чабрец, лаванда (горная).

д) легкое (левое).

Боль под левой грудью при кашле, высокая частота пульса, сильно потеет грудь, сильнее расширен зрачок левого глаза, белки глаз красные, сильная жажда, сухость в горле, повышенная температура, боли головы выше лба с правой стороны (см. также п. «г»).

Исходный растительный материал:

Акация (белая), базилик (душистый), аир, береза (почки, листья), овес, абрикосы (листья), лен, сосна, горчица, череда, багульник, белладонна, хинное дерево (кора), красавка, дурман, кувшинка (белая), татарник, чабрец, паслен (черный), лаванда (горная).

е) почка правая.

Боль со стороны почки при легком постукивании пальцами, в моче выделяется белый налет, иногда с кровью, потеют ладони рук, ног, особенно правой руки, правая рука мокрее левой, а ладонь краснее; сильная потливость тела после еды и во время сна, отечные мешки под глазами, наблюдаются броски давления, болезненность при наклонах, боли в затылочной части головы с левой стороны, резкое мочеиспускание, рези в мочевом канале.

Исходный растительный материал:

Ластовник, огуречная трава, пырей, алтей, бедренец, толокнянка, арбуз (корки), спорыш, донник, сосна (почки), кипрей, чай (грузинский), пол-пала, осина (листья, цветы), смородина (плоды, листья), тополь (листья, цветы), костяника, подсолнух, ананас, тропический подорожник, боярышник.

ж) почка левая.

Боль со стороны почки при легком постукивании пальцами в том месте, где она находится; в моче выделяется белый налет, иногда кровь, потеют ладони рук, стопы ног, особенно левой руки и ноги; отечный мешок под левым глазом выражен сильнее, чем под правым; левый зрачок имеет больший диаметр, чем правый; частая сердечная аритмия, болезненность при наклонах; боли в затылочной части головы с правой стороны (см. то же п. «е»).

Исходный растительный материал:

То же, что и для правой почки. Плывун (булавовидный), адонис (стародубка), ландыш, строфант, купена, виноград.

з) селезенка.

Твердое увеличение чуть ниже левого подреберья, сильно отекают веки глаз, увеличиваются лимфоузлы, сильная бледность кожи тела (особенно лица и век глаз), повышенная температура тела, пониженное давление, белки глаз имеют голубой цвет.

Исходный растительный материал:

Овес, крапива, абрикосы, морковь, кровохлебка, окопник (живокость), девясил, маролия (маралий корень), тысячелистник, яблоня (плоды), шелковица.

ЛИМФО-ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА.

Симптомы болезни

а) щитовидная железа.

Заметное увеличение зоны расположения щитовидной железы, заметное увеличение глазных яблок, неприятное ощущение в зоне шеи (как будто кто-то непрерывно душит), тяга к соленому и к продуктам моря, сухость кожи.

Исходный растительный материал:

Календула, морская капуста, рябина (черная), хурма, фейхоа (плоды), волошский орех, дурнишник (не-треба), редька (черная), дрок красильный, герань, горец (змеиный), дуб, ромашка, черноголовка, шалфей, воловик, вербена.

б) предстательная железа и половые придатки.

Запоры, глубокая импотенция, воспалительные явления в прямой кишке, частые позывы в туалет, постоянные болевые ощущения в промежности (у женщин), белые выделения из матки (у женщин), плохой сон.

Исходный растительный материал:

Прямостоячая лапчатка (калган), моралия, левзея сафлоровидная (золотой корень), лимонник, аралия маньчжурская, элеутерококк, женьшень, зубровка, душица (материйка), тысячелистник (молокогонник), пион (уклоняющийся — марьин корень), фиалка, мак-лера (адамово яблоко), донник.

в) вилочковая железа.

Боль в ее зоне, бесконечные тревожные ощущения, восковой цвет лица.

Исходный растительный материал:

Сосна (почки), туя, эфедра, какао, девясил, женьшень, красавка.

г) гипофиз.

Плохая устойчивость при ходьбе, низкий рост, боязнь высоты, страх при езде на велосипеде, плохая реакция на внешние раздражители, нарушение работы всех систем органов, нарушение нейрогуморальной регуляции.

Исходный растительный материал:

Полынь (емшан), чернобыльник, земляника, горчица, эдельвейс, арника (горная), лопух, морская капуста, зубровка, мандрагора, валериана, лук, чеснок, хризантема, качким (метельчатый), омела, аир.

д) лимфа сердца.

Неприятные ощущения от лежания на спине, частые увеличения лимфоузлов, парапроктитные явления, частый насморк, тяга к морским продуктам и горячим морским ваннам.

Исходный растительный материал:

Волошский орех, аир, окопник (живокость), калюжница, чистотел, туя, рябина (черная), морская капуста, виноград.

е) лимфа дуги с подчелюстными узлами.

Увеличение лимфоузлов под челюстями, болезненность узлов при легком надавливании, легкое повышение температуры, боль в области глотки.

Исходный растительный материал:

Календула, редька (черная), фейхоа (плоды), барвинок, чертополох.

ж) лимфа дуги с подмышечными узлами.

Увеличение лимфоузлов и их болезненность при легком надавливании, постоянное и небольшое повышение температуры тела, озноб, тяга к продуктам морского происхождения

Исходный растительный материал:

Морская капуста, лук, рябина (черная), амброзия, безвременник, тысячелистник, туя, береза (деготь).

з) лимфа дуги с подпаховыми узлами.

Увеличение лимфоузлов и их болезненность при легком надавливании, постоянное и небольшое повышение температуры тела, озноб, тяга к продуктам морского происхождения

Исходный растительный материал:

Редька черная, донник, душица, пион уклоняющийся, омела дубовая, туя, безвременник

КОСТНО-КРОВЕТВОРНАЯ СИСТЕМА.

Симптомы болезни

а) позвоночник.

Болезненность при ходьбе и наклонах, при сгибе позвоночника в постели, боль иррадирует в пятки, ограниченность в движениях, острые мощные боли, сколиоз, искривление, ревматизм, бледность цвета ушей.

Исходный растительный материал:

Овес, кровохлебка, орех (лесной), тополь, бамбук, окопник, арахис (орех), маслины (плоды), кедр (плоды), чемерица, прострел, аконит, чернокорень.

б) череп.

Шишки на черепе, выпадение волос, блуждающие боли в голове, трещины, наколы, вмятины, рыхлость кости.

Исходный растительный материал:

Дуб, желуди, каштан (плоды), окопник (корень), подсолнух (семена), кедр (орехи), абрикос (ядро семян), слива (ядра семян), волошский орех (плоды).

в) левая грудная клетка.

Провал в левой груди, малый объем выдыхаемого воздуха, постоянное повышение температуры, землистый цвет лица, тяга к жеванию мослов, хрящей, мозгов; боли при глубоком вдохе в зоне костей грудной клет-

ки, белки глаз имеют голубой цвет, указывающий на пониженное содержание гемоглобина.

Исходный растительный материал:

Окопник, виноград (плоды), морковь, черника, яблоня (семена плодов), черемуха (семена плодов), капуста, белладонна, красавка, буквица, гравилат, земляника, медуница, пажитник, пикульник, лаванда (горная).

г) правая грудная клетка.

Провал в правой груди, сутулость при ходьбе, небольшая сгорбленность, покашливание при разговоре, землистый цвет лица, тяга к маслянистой мясной пище, боли при глубоком вдохе в костях грудной клетки (см. также в п. «в»).

Исходный растительный материал:

Буквица, гравилат, земляника, девясил, окопник, живокость (корни), живокость (листья), багульник, мать-и-мачеха, щавель конский, фиалка, ромашка, капуста, красавка, белладонна, медуница, пажитник, лаванда (горная).

д) кости рук.

Ноющие боли при работе, кожа рук и соединительные ткани в темных пятнах.

Исходный растительный материал:

Окопник, арника, малина (семена), земляника (листья), тмин (семена), девясил, багульник, лютик едкий, аконит, алоэ, картофель, разные соки, лаванда (горная), заячья капуста, каланхоэ, агава, кактус (маммилярия).

е) кости ног.

Ноющие боли при ходьбе, ощущение дискомфорта при сидении, тяга к лежащему положению при отдыхе, хромота, укороченные ноги, худоба мышц, холодность суставов и мышц.

Исходный растительный материал:

Все то же, что при лечении рук, с добавкой: донник, клевер, аир, ревень, толокнянка, смородина, крыжовник, бузина (травянистая), фейхоа (плоды), хурма.

МЫШЦЫ, СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ ТКАНИ, СУХОЖИЛИЯ И ХРЯЩИ.

Симптомы болезни

а) мышцы, сухожилия и соединительные ткани легкого.

Болезненность при кашле и чихании, тяга к пиву, дрожжевому тесту, сыроватому картофелю, к орехам, семечкам, холодность тела груди.

Исходный растительный материал:

Эвкалипт, шалфей, фиалка, туя, сосна (почки), эфедра, фундук (орехи), окопник, перец, горчица, арника, сирень, жасмин, ломонос, капуста.

б) мышцы, сухожилия и соединительные ткани позвоночника.

Простреливающие боли, невозможность резких движений, холодность кожи, тяга к горячим ваннам и кислой пище.

Исходный растительный материал:

Зверобой, прострел (подснежник), чемерица, багульник, окопник, аконит, сушеница, бессмертник, тысячелистник.

в) мышцы, сухожилия и соединительные ткани головы.

То же самое, что и в п. «б».

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «б», плюс: лилия, кубышка, кувшинка, калюжница, огурцы, орехи (лесные).

г) мышцы, сухожилия и соединительные ткани рук.

Ноющие боли, см. также п. «б».

Исходный растительный материал:

Окопник, тмин, аир, виноград, капуста, девясил, фундук (орехи), алоэ, земляника, груша, клевер, люпин.

д) мышцы, сухожилия и соединительные ткани ног.

Боли при прыжках (см. также п. «б»).

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «г», плюс: доширак, сосна (почки), дуб (желуди).

е) мышцы, сухожилия брюшины и перистальтики.

Запоры, общая слабость, болезненность при пальпации, опущение живота, висячая кожа, восковой характер кожи на ладонях (проверяется путем легкого прощупывания пальцами, после которого кожа как бы застывает в этом положении).

КОЖНО-ПОКРОВНАЯ СИСТЕМА.

Симптомы болезни

а) кожа ладоней рук.

Растрескивание кожи, мозоли, водяные пузырьки, пеллагра.

Исходный растительный материал:

Алоэ, каланхоэ, агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус.

б) кожа ступней ног.

См. п. «а», а также: облитерирующий эндартериит, шелушение, эпидермофития, темные кровяные пятна (высокая нервная возбудимость).

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «а», плюс: гевея, дуб (листья).

в) кожа спины.

Лишай, сухость кожи, чирьи, фурункулы, карбункулы, пузырьчатка, угри, пигментные пятна, витилиго.

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «а», плюс: береза (листья), липа (листья), сосна (хвоя), эфедра, эвкалипт, коровяк, вербейник, амми большая.

г) кожа лица, головы, шеи.

См. в п. «в», облысение, седина, морщины, витилиго, синева под глазами (ослаблена перистальтика сосудов, нарушены обменные процессы).

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «в», плюс: перец, фиалка, ромашка, кипрей, огурец, лилия, редька черная, береза (деготь), лен, хна, лопух (корни).

д) кожа груди и живота.

См. п. «В», витилиго, пигментные пятна, системная волчанка, самообразующиеся рубцы.

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «В», плюс: малина, калина, клюква, фиалка, кипрей, мать-и-мачеха, шалфей, перец, белладонна, красавка, безвременник, просвирник, ясенец.

е) кожа ягодицы.

См. п. «В», а также парапроктит.

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «В», плюс: донник, овес, геморройная трава, земляная груша.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА.

Симптомы болезни

а) мозг головы.

Раздвоение зрения, затыжка речи, плохая ориентация в движении, эпилепсия, паркинсонизм, рассеянный склероз, шизофрения, пятнистый цвет кожи.

Исходный растительный материал:

Дурнишник (нетреба), пион уклоняющийся, мандрагора, мак, конопля, табак, махорка, кокаиновое дерево, эфедра, паслен, помидоры, хризантема, картофель, валерьяна, дурман, мухомор, спорынья (злаковая), белена, чай, кофе, какао, гашиш, пустырник, черноплодный боярышник, болиголов, скополия (корниолийская), хмель, переступень белый (адамов корень), синюха лавандовая.

б) спинной мозг.

Потеря чувствительности кожи ниже очага поражения спинного мозга, сухость нижних конечностей, судороги конечностей, пятнистость цвета кожи.

Исходный растительный материал:

Все то же, что и в п. «а», плюс: багульник, барвинок, прострел (подснежник), чемерица, роза, шиповник, чеснок, лук.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА. Симптомы болезни

а) зрительные нервы.

Куриная слепота (ослабление зрения в сумерках), косоглазие, наклон головы, расширение зрачков, галлюцинации, негативность вечерних изображений.

Исходный растительный материал:

Чистотел, очанка, очиток (едкий), ястребинка (волосистая), куриная слепота, калган, черника, морковь, цикорий, лютик (едкий), горчак, мускатный орех, скополия (корниолийская), лимон (плод).

б) слуховые нервы.

Заикание, шум в голове, привычка переспрашивать сказанное, шумы леса, ручья и т.п. кажутся человеческой речью.

Исходный растительный материал:

Икотник, арника и растения п. «а».

в) нервы вкуса.

Потеря вкусовых качеств, вкусовые галлюцинации.

Исходный растительный материал:

Перец, кориандр, тмин, лаванда (горная), хрен, петрушка, укроп, мускатное дерево, лавровое дерево (лист), лен, морковь (семена), мак (семена) конопля (семена), горчица, рябина, лук, чеснок, мелисса, касатик, тимьян, корица, маслины (плоды).

г) нервы запаха.

Слышимость запахов там, где их нет; многочисленность чиханий.

Исходный растительный материал:

Паслен, душица, тысячелистник, лавровое дерево, укроп, фенхель, сосна, полынь (емшан), смородина (листья), сирень (цветы), жасмин (цветы), бузина дровидная (цветы), гречиха (цветы), камфорник (масло), ладанник (масло), гвоздика (цветы), лимонник (цветы), земляника (травя), кипрей (иван-чай), мак (цветы), роза (цветы), сушеница болотная (цветы).

дурман, ромашка (аптечная), лаванда (горная), фиалка (душистая), будра.

д) тактильные нервы.

Ощущение ожога при прикосновении к холодильнику, икота по всякому поводу, аллергический зуд.

Исходный растительный материал:

Валерьяна, крапива, калган, маклюра, маралия, аралия (маньчжурская), женьшень, левзея (сафлоровидная), лимонник, земляника (плоды), малина (плоды), шелковица (плоды), брусника (плоды), костяника (плоды), черника (плоды), дигиталис (наперстянка), строфант, арника, адонис, арахис, переступень белый (адамов корень), синюха (лазоревая).

е) тепловые нервы.

То же, что в п. «д», потеря ощущений к теплу, темные пятна под кожей.

Исходный растительный материал:

Подорожник, душица, мята (холодная), горчица, перец, хрен, маклюра (адамово яблоко), крапива (жгучая), полынь цитварная, амброзия, лютик (едкий), цикута (вех), болиголов, ломонос, чемерица, аконит, переступень белый (адамов корень), багульник, красавка, белладонна.

О ЦАРСКОМ НАПИТКЕ...

Впервые я прочитал о Б. В. Болотове лет 5 назад в «Аргументах и фактах». Помню, кроме всего прочего, он там рассуждал о соли. Я сразу же с радостью согласился со всеми его доводами. С радостью потому, что сам давно чувствовал, не хотел верить, что соль — «белая смерть». Ведь и Христос упоминает о соли уважительно. С тех пор, читая вестник «ЗОЖ», я очень внимательно и с большим интересом слежу за материалами Б.В.Болотова. Вообще-то, как уже упоминалось в «ЗОЖ», глубоко вникать в его мысли и следовать им далеко не просто. Но тем более, по-моему, он интересен и достоин уважения.

У меня возник вопрос: где брать, доставать или покупать кислоту — соляную и серную для приготовления царской водки по Болотову.

До сих пор «доставал» (раньше, в советское время, много чего приходилось доставать, а не покупать) кислоту, и ту и другую, в химлаборатории 3-да, на котором я работал. Хотелось, однако, не доставать, что в данном случае не очень честно, а просто пойти и купить. Кислоту соляную, а тем более серную, в аптеках не продают почему-то. В хозмагазине соляную можно купить, но это, по-моему, техническая кислота. Можно ли ее использовать для приема внутрь — я не уверен. Серную, на которой работают аккумуляторы, тоже не найти концентрированную, а если и найдешь, то, конечно же, техническую, да еще, возможно, бывшую в контакте со свинцом или иным вредным металлом. А как вообще измерить

эту самую концентрированность кислоты? Ареометром плотность можно измерить. А как плотность перевести в проценты? В «ЗОЖ» Болотов рекомендует 96%-ю. Так как же быть? Кто может подсказать?

И еще вопрос Б.В. Болотову: можно ли в составе царской водки использовать вместо виноградного натурального яблочный уксус?

А вообще большой привет всем зожевцам. Мы с женой выписываем «ЗОЖ» уже 4-й год и не перестаем удивляться — до чего же актуальная газета. Ну какой бы вопрос, связанный со здоровьем ни возник, обязательно ответ найдешь в «ЗОЖ». И ведь что интересно — стоит кому-то дать почитать вестник — обязательно, или почти обязательно, люди идут затем на почту и оформляют подписку. Вот так и в химлаборатории 3-да, когда я в вестник «ЗОЖ», я однажды кланчил кислоту, объясняя, зачем она мне нужна, для убедительности оставил женщинам почитать вестник. Когда через несколько дней пришел за ним, мне сказали, что читали всем коллективом. Многие решили оформить подписку.

Адрес: Попову Леонарду Пантелеймоновичу, 353923 Новороссийск, а/я 82.

«ЗОЖ»: Получив письмо Леонарда Пантелеймоновича, мы связались с Борисом Васильевичем и задали ему несколько вопросов:

— Где брать кислоты? В аптеках их нет, в хозмагазинах изредка попадают технические...

Борис БОЛОТОВ: Я покупаю их в магазине химреактивов. Для приготовления царской водки нужны химически чистые соляная HCl (38%) и серная H_2SO_4 (96%) кислоты.

— Давайте повторим еще раз рецепт приготовления царской водки.

Б.Б.: Берем 1 литр воды, добавляем в него полстакана виноградного уксуса. Кстати, крепость виноградного уксуса, продаваемого в магазинах, составляет 6% —

его и можно использовать. Далее, вливаем 1 ст. ложку серной кислоты (96%), затем — 1 ст. ложку соляной (38%), причем именно в такой последовательности — сначала тяжелую фракцию — серную кислоту, затем легкую — соляную. Напоследок добавляем 4 таблетки нитроглицерина. Все, царская водка готова. Прием: по 1 ст. ложке перед едой или, если кажется слишком кисло, через 30 минут после еды с любым напитком (чай, кофе и т.д.).

— Как быть с уксусом? Можно ли заменить виноградный уксус яблочным?

Б.Б.: В принципе, можно. Но такая водка будет несколько слабее по своему действию, и следует добавить в нее в этом случае 1-2 ст. ложки сухого красного вина. Дело в том, что нам нужно вводить в организм пировиноградную кислоту, которая содержится в виноградном уксусе.

— Многие читатели задают вопросы по поводу нитроглицерина. Мол, спрашивали в аптеках нитроглицерин, содержащий азот, там разводят руками, говорят, что такого у них нет. А какой нужен?

Б.Б.: Действительно, нитроглицерин вводят в состав царской водки для насыщения ее азотом N, который содержится в первой части названия лекарства — «нитро» означает NO₂. Этого могут не знать обычные люди, но как могут оставаться в неведении работники аптек, понять трудно, хотя в последнее время я уже ничему не удивляюсь.

— То есть нужен простой нитроглицерин. Понятно. Теперь, на чем можно настаивать сей царский напиток?

Б.Б.: Вообще горький красный перец и тмин — одна перчина среднего размера и 1 ст. ложка тмина на одну порцию приготовленной водки будут желательны в общем случае. Вместо них можно использовать либо чистотел (1 ст. ложка), либо полынь (2 ст. ложки). Эти горечесодержащие добавки будут усиливать стимуляцию выработки в организме трипсинов, химотрипсинов и

...живаем 1 ст.
1 ст. ложку сс.
...следовательно
...серную кислоту
...добавляем 4 т.
...водка готова. При
...и кажется слиш.
...с любым напитком

желчи, необходимых для рассасывания опухолей. Для поднятия бодрости, снижения мышечной усталости и в случае пониженного давления в царскую водку добавляют 3-4 столовые ложки сухой морской капусты, имеющейся теперь в аптеках. Вообще водку можно настаивать на любых лекарственных растениях, подходящих в вашем случае. На одну порцию царской водки берут от 1 до 4 ст. ложек растения. На третий день водку можно начинать принимать.

...жно ли заменить
...о. Но такая водка
...действию, и следу
...ложки сухого крас
...вводить в органи
...рая содержится в

...адают вопросы по
...ивали в аптеках
...зводят руками, гово
...ужен?

...о, нитроглицерин
...асыщения ее азотом
...части названия лек
...того могут не знать
...аться в неведении раб
...тя в последнее время

...ен простой нитроглицерин
...но настаивать сей царск
...орький красный пер
...мера и 1 ст. ложка
...й водки будет
...жно исп

МЯСО, РЫБА И ГРИБЫ — ВАМ ДРУЗЬЯ, А НЕ ВРАГИ

*Красная волчанка, папиллома,
глаукома, инфаркт, артрит*

После публикаций материалов Бориса Болотова в редакцию пошли валом письма и звонки с вопросами. Часть из них касается процедурных моментов: что да как делать, можно ли сочетать одно с другим, почему появляется плесень на поверхности кваса из банановых кожурок, каковы точные объемы компонентов царской водки, и так далее. Другая часть вопросов лежит в теоретической плоскости, людей интересует не только «как», но и «почему». Почему, например, основными продуктами в рационе должны быть мясо, рыба, яйца, грибы? Почему Борис Васильевич против употребления растительного масла и на чем тогда жарить ту же рыбу? На эти и другие темы беседует с ним наш корреспондент Сергей Андрусенко.

«ЗОЖ»: Вот вы все время повторяете, что нужно есть мясо, рыбу, грибы, яйца, молочные продукты. А многие утверждают, что надо переходить на растительную пищу, я уж не говорю про вегетарианцев. В чем тут дело и где истина?

Борис БОЛОТОВ: Дело, конечно, в незаменимых аминокислотах (всего их насчитывается 20), необходимых для формирования здорового состава крови и синтеза белка. Незаменимыми они называются потому, что

БА И ГРИБЫ А НЕ ВРАТ

Красная волчанка
глаукома, инф...

материалов Бориса
валом письма и звон
них касается процеду
делать, можно ли соче
появляется плесень
ананасовых кожурок, как
понентов царской
асть вопросов лежит
ти, людей интересует
ему». Почему, напри
ми в рационе должны
ибы? Почему Борис
бления растительного
ить ту же рыбу? На эт
м наш корреспондент

вы все время повторяе
бы, яйца, молочные
на то переходить из
егетарианцев. В чем

в организме самостоятельно не образуются, а поступа-
ют внутрь с пищей. Аминокислота — это одновременно
и кислота, и щелочь. Растительные продукты, как из-
вестно, насчитывают одну-две аминокислоты, с пре-
обладанием щелочной части. Так что, употребляя толь-
ко растительные продукты, мы не только обедняем ор-
ганизм аминокислотами, но еще и ощелачиваем его. Вы
спрашиваете про вегетарианцев, хорошо это или пло-
хо? Частично я уже ответил на ваш вопрос: с моей точки
зрения это плохо. И к тому же нельзя сказать, что вегета-
рианская пища совсем лишена животных белков — они
едят те же яйца, пьют молоко, употребляют творог, на-
считывающий, кстати, пять аминокислот, другие мо-
лочные продукты, грибы. Я считаю, что грибы состоят
из клеток животного происхождения, так же как и мор-
ская капуста и другие водоросли, которые растут на та-
кой глубине, куда свет не проходит и где невозможен
фотосинтез, необходимый для жизни растения.

Только белковая пища животного происхождения —
в основном мясо, а еще лучше — морская рыба — обла-
дает наиболее полным набором незаменимых аминокислот, в которых превалирует кислотная составляющая. И поэтому так важно, особенно при имеющемся заболевании, учитывать это в своем рационе.

Вот, например, триптофан — незаменимая аминокислота — играет важную роль при отторжении больных, чужеродных и раковых клеток, не снижая иммунитета.

«ЗОЖ»: Расскажите подробнее, какова роль этого триптофана в иммунной системе?

Борис БОЛОТОВ: Сопrotивляемость организма различным болезням зависит от достаточного количества мукополисахаридов. Это — гиалуроновая кислота, хондроитинсерная кислота, гепарин, кератосульфаты. А отторжение чужеродных клеток, пораженных различными вирусами, раком, — это дело триптофана. Триптофан никакие клетки не угнетает, зато он разрывает меж-

клеточные связи. Я хорошо разобрался в механизме межклеточных связей. Клетки, не обладая токовой проводимостью, в то же время обладают сильными электрическими полями, которые обеспечивают ковалентные связи между клетками. Диэлектрическая проницаемость в клетке определяется нуклеиновой кислотой (ДНК) — сильнейшим диэлектриком. При изменениях в клетке происходит также изменение диэлектрической проницаемости ее ДНК. В этом случае триптофан блокирует поле электрета, межклеточные связи ослабевают и пораженная клетка отторгается. Напомню, триптофан — это незаменимая аминокислота, не формирующаяся в организме.

«ЗОЖ»: Как обеспечить достаточное поступление триптофана в организм?

Борис БОЛОТОВ: Раньше он продавался в аптеках, теперь, к сожалению, исчез. Триптофан образуется в квасе на банановых кожурках (см. далее) — я о нем рассказывал в предыдущих интервью, есть он и в животных белках.

«ЗОЖ»: Теперь понятно: надо налегать на мясо, рыбу, грибы, творог, молочные продукты... О квасе мы еще поговорим — у читателей есть вопросы по этому поводу. А как быть с молоком? Мой желудок, например, не выносит молока — сразу начинается забастовка.

Борис БОЛОТОВ: После восстановления ЖКТ по моей схеме, употребления царской водки, будете пить молоко, как молодой бычок. Мне 73 года, а я могу пить его кружками по пол-литра, и оно прекрасно усваивается.

«ЗОЖ»: Теперь вопрос, связанный с растительным маслом. Почему вы так ополчаетесь на него, называете его «олифой» и в общем случае не разрешаете употреблять его? Только в одном месте у вас сделано некоторое послабление — в разделе «опухоль на печени» сказано, что в блюда из фасоли, гороха, бобов, сои, чечевицы, клевера, кукурузы добавляют растительное масло по 1 столовой ложке на порцию. Как это объясняется?

Борис
— азо
хотели на
зоении
державши
рый долж
эр эмуль
яки. Это
стимулир
р далее
работыва
заверша
рин и выс
кты, необ
чень буде
ется из ра
низм прив
эмбов, по
Как я уже
елчегонны
употребле
низма. Раст
работке пр
вно вредно
рки нескол
«ЗОЖ»: В т
же рыбу, ка
Борис БОЛ
пример, на
«ЗОЖ»: Раз
давайте зат
пример — кр
Борис БОЛ
ание кожи. Д
до триптофа
адо усилит

Борис БОЛОТОВ: Все перечисленные вами растения — азотсодержащие. Они необходимы для снятия опухоли на печени и ее восстановления. Почему при их усвоении нужно немного растительного масла? Азотсодержащие растения содержат растительный жир, который должен быть расщеплен в три этапа: вначале надо жир эмульгировать, то есть растворить на тонкие пленочки. Это делает желчь, а растительное масло как раз и стимулирует выработку желчи. Эмульгированный жир далее надо расщепить, а расщепляет его трипсин, вырабатываемый поджелудочной железой. Химотрипсин завершает разложение растительного жира на глицерин и высокомолекулярную жирную кислоту — продукты, необходимые для формирования печени. Когда печень будет восстановлена, растительный жир изымается из рациона. Его дальнейшее поступление в организм приведет к загустеванию крови, образованию тромбов, повысит опасность возникновения инсульта.

Как я уже сказал, все растительные масла являются желчегонными и щелочеподобными. Следовательно, их употребление также приводит к ощелачиванию организма. Растительные масла, подвергнутые тепловой обработке при жарении, — еще и канцерогены. Особенно вредно использование одного и того же масла для жарки несколько раз подряд — это уже настоящая олифа.

«ЗОЖ»: В таком случае просветите нас, на чем жарить ту же рыбу, картошку и так далее?

Борис БОЛОТОВ: Жарить нужно на животном жире, например, на топленом сливочном масле, на сале.

«ЗОЖ»: Раз уж мы так подробно говорим об иммунитете, давайте затронем и тему аутоиммунных заболеваний, например — красную волчанку.

Борис БОЛОТОВ: Красная волчанка — это заболевание кожи. Для отторжения пораженных клеток одного триптофана бывает недостаточно. Его действие надо усилить. Как это сделать? Мы говорили про то,

что клеточные связи — диэлектрического характера, не токопроводящего. Но если этот диэлектрик «пробить» электроном, то поле его исчезнет, межклеточная связь распадется и клетка отторгнется. Как получить поток электронов? Нагретый докрасна паяльник, поднесенный к поверхности кожи, покрытой суконкой (например, шинельной тканью) во избежание ожога, излучает электроны и хорошо работает против рожистого воспаления. Время облучения 30-60 секунд. В случае красной волчанки эффективным оказывается облучение дугой сварочного аппарата на расстоянии 50 см в течение 20-30 секунд. Предварительно, конечно, организм должен быть окислен.

Место облучения затем необходимо смазывать столовым уксусом (9%), царской водкой, жирной селедочкой, накладывать солевые повязки, смачивая их той же царской водкой. Все это делается попеременно: сначала — облучение, затем — смазать уксусом, затем — селедкой, затем — наложить солевую повязку.

Рожу подобным способом лечил еще мой отец. Эффективность сварочной дуги при красной волчанке я открыл случайно. Как-то ко мне пришел человек с пораженным волчанкой лицом и попросил меня устроить его на работу, так как его никуда не брали — боялись его лица. У моего знакомого шла стройка, и я уговорил его взять этого человека сварщиком, ведь сварщики работают в маске, за которой лица не видно. Ему приходилось варить в подвальном помещении с плохим освещением, и маску он заменил очками. Естественно, лицо его облучалось. Конечно, я ему дал и царской водки, которую он пил все это время. Через месяц я его не узнал — волчанка исчезла.

«ЗОЖ»: Давайте перейдем к письмам. Много вопросов по поводу приготовления квасов. Вот, например, письмо, присланное Елизаветой Андреевной из Москвы:

«У меня к вам вопрос. В № 5 (233) за этот год дан рецепт, как делать банановый квас. Сделала строго по ре-

ставила на две
и очень удиви
зеленой плесени
так сделала
мелко. Осталь
по норме. Мож

Денисовой
бульва

Сначала

2-
воды, 1

кожурок, 1

Настаивать

марлей в 3

за полчаса

практический

В оставши

добавляете 1

квас опять

несколько

когда квас осл

зую закваску. У

тельно, и отли

комнатной тем

Почему образ

е?

Юрис БОЛО

страшного

ивая при по

есень не об

орки в марле

не банки.

«ЗОЖ»: Е

«Я сделал

журках. Чер

при помощи

лого к

кал

р

рецепту, поставила на две недели, а через пять дней решила посмотреть и очень удивилась, что в банке сверху жидкость покрыта зеленой плесенью с каким-то мхом. Может, я что-то не так сделала? Кожурки промыла, промокнула и нарезала мелко. Остальное, как написано — и сахар, и сметана — по норме. Можно ли такой квас пить после двух недель?»

Адрес: Денисовой Елизавете Андреевне, 121614 Москва, Осенний бульвар, д. 18, корп. 2, кв. 230.

«ЗОЖ»: Сначала напомним рецепт самого кваса:

3 литра воды, 2-3 стакана мелко порезанных банановых кожурок, 1 стакан сахара и 1 чайная ложка сметаны. Настаивать две недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Практический совет. Отлейте от готового кваса 1 литр. В оставшийся объем вы доливаете 1 литр воды и добавляете 1/3 стакана сахара. Через несколько дней квас опять наберет крепость. Так можно повторять несколько раз подряд — вы сами почувствуете, когда квас ослабнет. Тогда нужно будет сделать новую закваску. Хранить квас в холодильнике не обязательно, и отлитую, и настаиваемую части держат при комнатной температуре.

Почему образовалась плесень и можно ли пить такой квас?

Борис БОЛОТОВ: Плесень — это пенициллин, ничего страшного в ней нет. Пить, конечно, можно, отцеживая при помощи трубки квас из середины. Чтобы плесень не образовывалась вообще, нужно поместить корки в марлевый мешочек с грузиком и утопить их на дне банки.

«ЗОЖ»: Еще одно письмо на ту же тему:

«Я сделал «пробную» партию кваса на банановых кожурках. Через две недели квас был готов, приятно пах. Я при помощи шланга отлил из середины банки 2 литра светлого кваса для потребления, а в остаток (с мутью и корками) снова долил 2 литра воды, всыпал 2/3 стакана сахара и снова поставил на будущее — ведь разбавлять его мож-

но несколько раз. Так вот, квас получился очень вкусный, сладковатый, с кислинкой, ядреный. В общем, отличный напиток. Я сразу представил его в окрошке. Но... смущает рекомендация в рецепте: «Пить по 1/2 стакана 4 раза в день, за 30 минут до еды».

Спрашивается, что же у меня получилось, «вкусное и ядреное», пищевой напиток для удовольствия или лекарство дозированного приема внутрь для здоровья? Можно ли из него летом делать окрошку и пить стаканами от жажды?»

Адрес: Колесникову Юрию Васильевичу, 424033 г. Йошкар-Ола, ул. Эшкинина, д. 22, кв. 139.

Борис БОЛОТОВ: Все квасы можно пить в неограниченных количествах, по желанию. Вообще, если вам чего-то хочется, значит, организм этого требует и нужно пойти ему навстречу. В той схеме приема, которую я дал первоначально, содержится минимальная доза, при которой такой квас будет эффективен.

«ЗОЖ»: И еще одно письмо:

«В рецепте приготовления царской водки упоминается виноградный уксус. А где его искать? Если в редакции имеется метод его приготовления, то, может, вы опубликуете его? Если нет, то, видимо, надо попросить Бориса Васильевича раскрыть секрет приготовления виноградного уксуса. Я думаю, многие подписчики будут благодарны».

Адрес: Алимовой Г.М., 440062 Пенза, ул. Лодожская, д. 33, кв. 71.

«ЗОЖ»: Виноградный уксус можно купить в продуктовых магазинах, сейчас он появился. Только концентрация его не 9%, а 6%. Есть ли, кстати, разница в количестве (1/2 стакана уксуса на 1 литр воды), и что вы можете сказать по поводу приготовления уксуса в домашних условиях?

Борис БОЛОТОВ: Разницы в количестве никакой нет — 1/2 стакана на 1 л воды. А приготовить виноградный уксус можно самому. Делают так: в миске отжимают деревянной ступкой красный виноград, через 3 слоя марли сжимают около 1,5 литра сока в 3-литровую банку,

добавляют столько же воды, стакан сахара и чайную ложку сметаны, завязывают горлышко марлей и оставляют на 2 месяца. По истечении этого срока уксус готов.

«ЗОЖ»: И еще один вопрос по поводу царской водки. В более ранних материалах вы дали следующий рецепт ее приготовления:

в 1 литр воды влить 1/2 стакана виноградного уксуса, добавить 1 чайную ложку серной кислоты, 1 чайную ложку соляной и 4 таблетки нитроглицерина.

А в 16-м номере вестника за этот год было указано, что кислоты берутся в объеме 1 столовой ложки каждая. Так все-таки, сколько брать кислот, по 1 чайной или по 1 столовой ложке?

Борис БОЛОТОВ: Вообще дозировка кислот колеблется от 1 чайной до 2 столовых ложек на 1 литр воды (включая, конечно, 1/2 стакана уксуса и 4 таблетки нитроглицерина). Сам я делаю и пью царскую водку, добавляя по 2 столовые ложки серной и соляной кислоты. Получается сильно кислая смесь, я растворяю 1 столовую ложку водки в чашке чая, кофе, кефира и так далее. Для правильного растворения кислот друг в друге имеет значение последовательность вливания кислот.

«ЗОЖ»: Раньше вы об этом не говорили. И как же нужно делать?

Борис БОЛОТОВ: Сначала в воду вливают уксус, затем 1 столовую ложку серной кислоты (более тяжелая фракция), затем 1 столовую ложку соляной кислоты и 4 таблетки нитроглицерина.

«ЗОЖ»: Многие спрашивают, на чем можно водку настаивать?

Борис БОЛОТОВ: Для снижения мышечной усталости, в случае пониженного давления (для поднятия мышечного тонуса сосудов) в царскую водку добавляют 3-4 столовые ложки сухой морской капусты, имеющейся теперь в аптеках. Для усиления, например, потенции используют маралий корень в тех же количествах. Для

поднятия иммунитета в общих случаях настаивают водку на горечесодержащих растениях — красном перце, чистотеле, полыни, тмине и так далее. Настойку можно начинать употреблять через два дня.

Отвечает Борис Болотов

«Мне три раза оперировали грудь с диагнозом «цистоаденопапиллома, болезнь Минца». Результаты гистологии хорошие, и я думала, что больше оперироваться не придется. Но вот недавно опять обнаружила выделения из груди и пока решила все-таки больше не резаться, а полечиться травами. Месяц пью чистотел, золотой ус и листья топиамбура — выделений нет. Сделала УЗИ — раньше были множественные кисты, теперь одна кисточка и небольшое пристеночное образование средней плотности размером в 1 мм в молочном протоке — не исключена внутрипротоковая папиллома. Пожалуйста, уделите внимание этому заболеванию».

Адрес: Калабиной Ольге Николаевне, 453200 Башкортостан, г.Салават, ул. 30 лет Победы, д. 20, кв. 97.

Вот что ответил Ольге Николаевне Борис Васильевич:

Нужно вначале обязательно провести месячный курс окисления организма по общей методике с приемом капустных жмыхов, фермента на чистотеле и царской водки. Через две недели после начала курса папиллому необходимо смазывать пять раз в день следующим составом: берут 1 мл любой уксусной эссенции (можно отмерить шприцем) и разводят в ней 0,1 г медного купороса. Процедуры продолжают до исчезновения папилломы.

«У меня глаукома обоих глаз. В июле и августе этого года в тамбовском МНТК «Микрохирургия глаза» мне были сделаны операции на оба глаза. После операции зрение обоих глаз ухудшилось. Я одинокая пенсионерка, и рассчитывать на чью-либо помощь не приходится. Не могли бы вы помочь мне советом? К моей просьбе присоединяют-

... большое количество больных глаукомой, с которыми я общалась в больнице».

Адрес: Ермаковой Эмилии Ивановне, 392023 г. Тамбов, ул. Пионерская, д. 4, кв. 3.

Глаукома — повышенное глазное давление, лечится горячими ваннами и солевыми процедурами. Один-два раза в неделю принимают горячую ванну, прогреваясь в ней в течение 10-15 минут. И затем в глаз с повышенным давлением засыпают мелкую соль, взятую в объеме «на кончике ножа». Будет сильно щипать — нужно потерпеть. Пойдет процесс слезоотделения и «выпотевания» излишней жидкости из глазного яблока. Сделав 2-3 такие процедуры, необходимо измерить глазное давление. Вообще при повышенном давлении необходимо провести окислительный курс по общей методике, так как глаукома развивается при ощелачивании организма и, соответственно, загустевании крови. Следует приготовить и пить без нормы, но по желанию фермент на плодах черной рябины: 1/2 стакана плодов, 3 л воды, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка сметаны — все смешать, настаивать 2 недели, завязав горло посуды марлей. В случае повреждения зрительного нерва дополнительно употреблять фермент на чистотеле, или очанке, или очитке едкой, или ястребинке волосистой, или чернике.

Кстати, при пониженном давлении, которое является следствием ослабления мышечного тонуса сосудов из-за нехватки мышечного адреналина, также необходимо окисление организма. Царскую водку в этом случае рекомендуется настаивать на морской капусте: на 1 литр водки 2-3 столовые ложки морской капусты (сухой, которая продается в аптеках).

«У мужа было два инфаркта (64 года). Делаю всякие поддерживающие ферменты. Хотела попить ферментом адониса, но нигде этой травы не нашла. Чем ее можно заменить?»

Адрес: Морозозой Лидии Ивановне, 173020 Великий Новгород, б-р Голикова, д. 8/55, кв. 16.

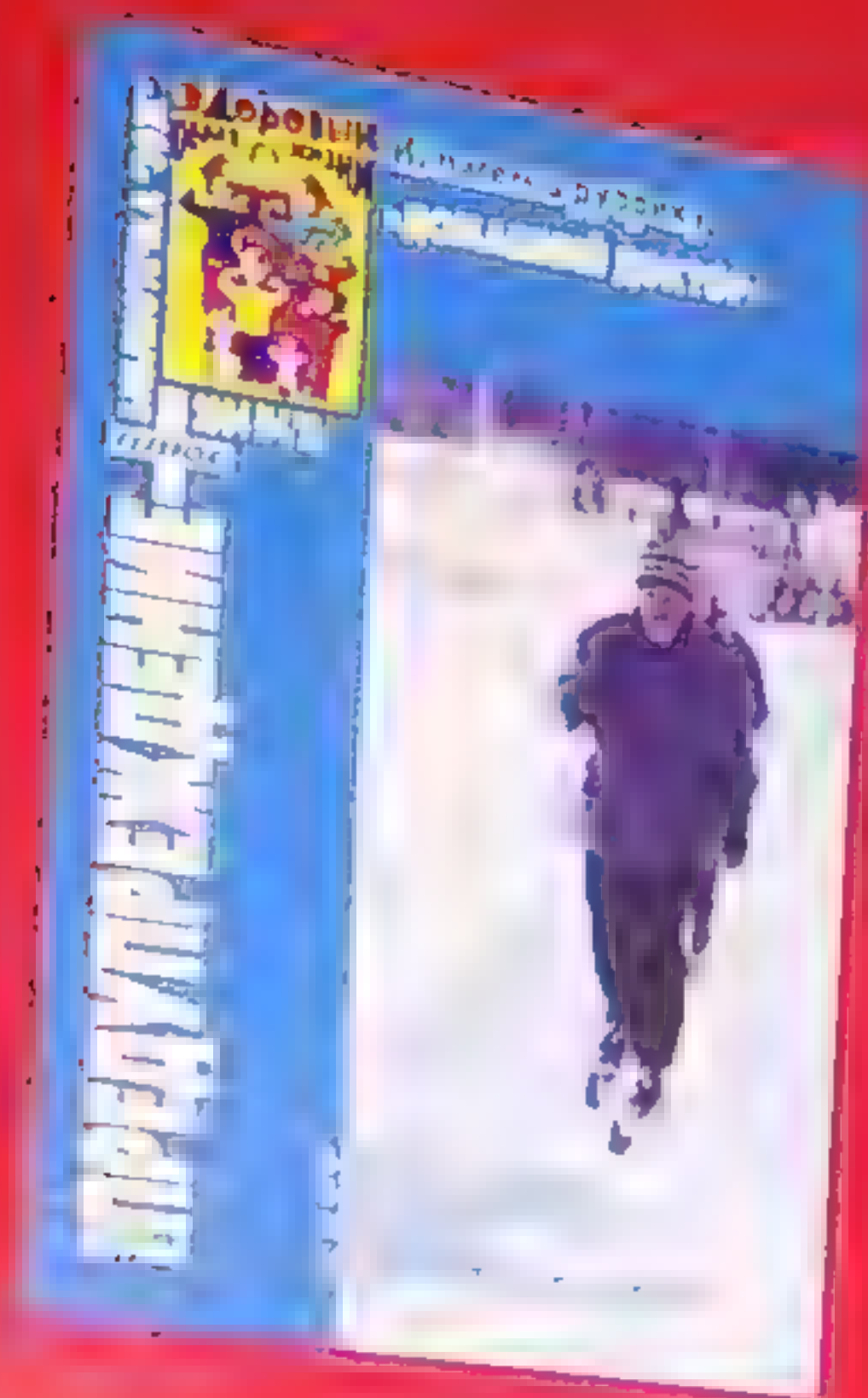
Действительно для профилактики инфаркта и реабилитации после него хорошо, наряду с основными окислительными процедурами (прием царской водки обязателен), пить фермент адониса. Его можно заменить также желтушником, ландышем, купеной, конским каштаном (цветы).

«Мне 52 года. Болею ревматоидным полиартритом с 20 лет (вторая группа инвалидности). Много чего перепробовала в лечении и сейчас верю только в естественные методы исцеления».

Адрес: Антоновой Ирине Васильевне, 117587 Москва, ул. Кировоградская, д. 8, корп. 2, кв. 56.

Арт — это кость, артрит — болезнь костей, полиартрит — многочисленное заболевание костей. Заболевание это, с моей точки зрения, чисто инфекционное, не вирусное. Соответствующие микробы проходят через кожу, как вода через рыболовные сети. Поэтому все артриты лечатся только компрессами с обязательным окислением организма.

Для компресса приготавливается смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясила и соли, взятых в равных частях. Компрессы накладываются на болящие суставы и смачиваются царской водкой. Если организм оцелочен, то такой компресс будет вызывать ожог. Поэтому в начале процедур время наложения компресса не более 10-20 минут. Последующий компресс накладывается только после исчезновения последствий (покраснения кожи) наложения первого. Постепенно надо наращивать продолжительность наложения компресса до 30 минут, часа, двух часов и так далее, пока не будет возможно накладывать такие компрессы на всю ночь. В здоровом и окисленном организме подобная процедура ожога вызывать не будет.



**БИБЛИОТЕЧКА
«30Ж»**

Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «30Ж»:

Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 9)
Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник» (часть 2)
«Золотые страницы «30Ж» (часть 2)
«Беседы с доктором Печеневским»
«Ваши письма самое дорогое, что у нас есть» (часть 2)

**Продолжается подписка на наши издания в почтовых
отделениях России на II полугодие 2004 года
в двух агентствах: АПР (агентство подписки и розницы)
по старым индексам:**

«Здоровый образ жизни» вестник «30Ж», индекс 50153,
журнал «Предупреждение», индекс 26062
и журнал «Предупреждение Плюс,
Библиотечка «30Ж», индекс 41777;
МАП (межрегиональное агентство подписки)
с новыми индексами соответственно:
99607, 99608 и 99609.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2004 №4/22/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»



Более 200 рецептов

Более 110 заболеваний

148 адресов

126 невыдуманных историй

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ **ПЛЮС**

Из писем в рубрику
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным
коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Верстальщик Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписка на издание в почтовых отделениях

идет в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) – индекс **41777**;

МАП (межрегиональное агентство подписки) – индекс **99609**

Подписано в печать 27.07.2004 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага
газетная. 4 печ. л. Тираж 265 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1739.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел под-
писки: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 215-39-26,
216-36-34 (факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Вступление | 4 |
| АЛЛЕРГИЯ | 6 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ (Атеросклероз сосудов головного мозга, гипертония, гипотония, ИБС, кровотечение из носа, мигрень, онемение рук, отеки ног, стенокардия) | 8 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА (Ангина, гайморит, герпес, грипп, голоса потеря, кашель, отит, бронхит, плеврит, простуда, силикоз, трахеобронхит, аритмия мерцательная, туберкулез) | 18 |
| БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ (Боли в ЖКТ, воспаление пищевода, гастрит любой кислотности, гастрит с повышенной кислотностью, геморрой, икота, кислотность нулевая, кислотность пониженная, кишечника расстройство, кровотечение желудочное, расстройство желудка, язва 12-перстной кишки, язва желудка) | 34 |
| БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (Желтуха, холецистит, желчекаменная болезнь, киста на печени, поджелудочной железы воспаление, чистка печени) | 48 |

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
(Камни в почках, кистоз,
поддержание функции почек) 57

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ
(Артроз, остеохондроз, остеохондроз шейный,
солей отложение, полиартрит, остеополиартроз,
радикулит, ревматизм, суставные боли,
позвоночные боли, хруст в суставах) 60

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА
(Грибок в полости рта, пародонтоз, стоматит,
укрепление зубов, профилактика кариеса) 79

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ
(Боли в стопах, бурсит, грибок, варикозное
расширение вен, гангрена, грибок ногтевой,
костоед, мозоль сухая, обморожение конечностей,
ожог головы и лица смолой, ожоги, панариций,
перелом шейки бедра, раны гнойные, нарывы,
фурункулы, рожистое воспаление, укус собаки,
рубцы после ожога, тромбофлебит, уплотнения
на теле, ушибы, гематомы, фурункулез, трещины
и язвы на коже, шпоры пяточные, эпикондилит,
язва трофическая) 82

МАМАМ
(Ангина, ОРЗ, диатез, хроническое воспаление
легких, высокая температура, выпадение волос,
аллопеция гнездная, гемангиома, гнойнички, грыжа,
нейродермит, золотуха, лямблии в печени, насморк,
низкий гемоглобин, железодефицитная анемия,
переохлаждение груди, застой молока, трещины
на сосках, пневмония двусторонняя, простуда
грудного ребенка, свинка, стафилококк, повышение
лактации, щетинка, энурез, эпилепсия) 108

ОТ РЕДАКТОРА

Лето уходит, времени мало, дел — невпроворот. На подходе заготовки, сбор урожая, перевозка всего этого, хранение. А там, дети-внуки в школу пойдут... Льготы, в том числе и на лекарства, отменяют. Тем более надо заготавливать травы, делать настойки, сушить корни. Понятно, летом красным петом некогда. Хотя именно этой недолгой порой бывают такие закаты и такие рассветы, что постоишь в тишине, вдали от шума городского, от людей, от машин, от забот-хлопот непрерывно-вечных — ты и Бог, то есть, ты и Природа. И столько сил в тебя войдет, что кажется, никогда не умрешь, все будет вечно, все сумеешь, все успеешь.

И тут вдруг мысль: «Было бы здоровье». Не плохая вроде мысль. Но, на самом деле, мысль эта в такой формулировке от лукавого. Что значит, «было бы»? То есть, здоровье — само по себе, а ты — сам по себе? Ты пей, гуляй, прись в ящик, физкультура и спорт не для тебя, а вот это «было бы» пусть кто-то обеспечит, так?! Ну нет, братцы, так не бывает. Забота о собственном теле, такой же наш с вами долг, как и забота о душе. И даже известно, что первично: «В здоровом теле здоровый дух». Вот видите, так что «Будь здоров» надо воспринимать не просто, как доброе пожелание, а как лозунг, на подобие всем известного: «Будь здоров!» — «Всегда здоров!»

Да, трудно, да, страшно, да, хочется полежать лишние 10-15 минут утром. Но ведь преодолеть ленцу, утереть нос тому, кто шепнул это «было бы», вполне возможно. А гордость за себя, за то, что смог, тоже сильно продлевает жизнь. Так что давайте будем здоровы, будем бегать по утрам, или по вечерам, обливаться холодной водой, трудиться на участках, делать заготовки, сушить травы и коренья, вести здоровый образ жизни и гордиться собой.

В нынешнем выпуске «Предупреждения Плюс» опять «Домашний доктор» — едва ли не самая востребованная рубрика в нашей «Библиотечке «ЗОЖ». Оно и понятно, это — скорая помощь практически на все случаи жизни. Тут и история, и личный опыт, и рецепт, и результат лечения. И найти можно все быстро по главам: болезни *органов кровообращения, органов пищеварения, печени и желчевыводящих путей, почек и мочевыводящих путей, суставов, полости рта, хирургические заболевания*. Есть в этом выпуске и своя изюминка: впервые мы публикуем отдельную главу для мам. Известно — ребенок часто болеет, особенно в наши дни. Известно также, что эти процессы — часть общего становления организма, формирования иммунитета, а вместе с ним и будущего здоровья уже взрослого человека. На этом этапе очень важно не загнать болезнь внутрь, не просто подавить ее сильными препаратами, а научить организм справляться с ней самостоятельно. А проблемы все не пустячные: почти повсеместный диатез, алопеция, гемангиома, нейродермит, лямблии в печени, железодефицитная анемия, свинка, щетинка, энурез и даже эпилепсия. Это еще не полный список того, что поможет мамам растить здорового ребенка.

В следующий, юбилейный, 10-й выпуск «Домашнего доктора», помимо перечисленных выше разделов, войдут болезни *эндокринной и нервной систем, болезни глаз, кожи, женские заболевания* и раздел «Домашняя аптека». Этим выпуском мы планируем открыть 2005 год, так что не пропустите. В связи с этим напомним, что подписка — гарантия нашей с вами стабильности. Да, придется побеспокоиться о будущем заранее, но, как сказал классик: «Если вы не думаете о будущем, у вас его может и не быть». Золотые слова.

*Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.*

АЛЛЕРГИЯ

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ АЛЛЕРГИИ

Здравствуй, любимый «ЗОЖ»! Мне 14. Кошмар начался в 10 лет — у меня была ужасная аллергия на апельсины, малину, клубнику и землянику. Съем одну ягодку, и тело все начинает чесаться и покрываться пятнышками. Ну ничего нельзя — полная изоляция от витаминов.

И вот недавно одна бабуля посоветовала приготовить настой из трав (лучше брать майские травы) — крапива, лопух, полынь, иглы ели, березовые листья, листья одуванчика, и если есть возможность, сенную труху. Все берется в равных частях. Настой я готовила так: ведро травы заливала ведром кипятка. На ванну потребуется 3-4 ведра. Затапив баню, настаивала травы целый день, с утра и до самого вечера, а вечером принимала ванны. В бане у нас стояла ванна, в ней я лежала перед сном 30-40 минут.

Пар подбрасывала — один день квасом, другой — отваром душицы, третий — настоем березовых листьев.

После процедуры шла домой, ложилась на печь, пила чай с травами. И так 10 дней. Потом 10 дней отдых. Приняла в общей сложности 30 ванн.

После лечения я ем не по одной-две ягодки, а по целой тарелке!

Весеннюю траву можно засушить и потом так же продолжать лечение.

Буду очень рада, если кому-то этот рецепт поможет.
Адрес: Регатовой Диларе, 445508 Пензенская обл.,
п. Евлашево, ул. Луговая, д. 15.

НОВЫЕ НЕОЖИДАННЫЕ СВОЙСТВА ВОДКИ С МАСЛОМ

Расскажу о своем опыте излечения от аллергии и боли в коленке. А было так. В марте 2001 года я потеряла голос. Я преподаватель школы искусств — много приходится петь, говорить. «Ну все, — думаю, — придется недели 2—3 хрипеть, молчать или брать больничный». И тут меня осенило! Взяла свой ингалятор «Махольда», налила в него водку с маслом (1:1) и начала каждый час дышать. И произошло чудо — через 2 дня голос восстановился.

Я решила смесь пить 3 раза в день, чтобы поднять иммунитет и избавиться от аллергии — страдала ею уже 27 лет. Как только начинается цветение амброзии и подсолнечника — нос закладывало, заливалась слезами, хрипела, все тело чесалось. Пила смесь легко — с боевым настроем — с марта по июнь 3 раза в день 30:30. С июля перешла на одноразовый прием. И что же? За 2 месяца не приняла ни одной таблетки — в них уже не было надобности. Без носовых платков начала учебный год впервые за 27 лет. Но прибавила в весе, так как не учла, что смесь — высококалорийный напиток.

Кстати, водка с маслом помогает мне и от боли в колене: делаю на ночь компрессы.

Адрес: Бурдеевой Ольге Семеновне, 385018 Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Депутатская, д. 12, кв. 52.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Мне 72. С давних пор страдаю атеросклерозом сосудов головного мозга и болезнями сердца. В те дни, когда бывают магнитные бури, мне становится не по себе, в голове шумит, она становится тяжелой, и все реакции замедляются. Дони-мает также остеохондроз шейного отдела позвоночника. Все это приводит к нарушению снабжения головного мозга кис-лородом, отчего возникает боль в затылке. Однако в конце концов я научился избавляться от этих неприятных ощу-щений. С помощью массажа шейных позвонков. В качестве специальной «аппаратуры» я использую диван советского производства с плоскими торцевыми подлокотниками. Ну а теперь о том, как надо делать этот массаж.

- Лягте на спину вдоль дивана, опираясь шеей на подло-котник так, чтобы его касались только 1-й, 2-й и 3-й по-звонки шейного отдела.

- Поворачивайте голову (желательно в такт с пульсом) то к правому, то к левому плечу (без скольжения). Прове-дать это упражнение 10 раз.

- Поднимите подбородок и повторите повороты головы не менее 5—6 раз в каждую сторону.

- Опустите подбородок, прижав его к груди, и по 10 раз поверните голову к каждому плечу. Обратите внимание на то, чтобы при этих поворотах не смещались 5-й, 6-й и 7-й позвонки шейного отдела.

- Не изменяя положения шеи, лежащей на подлокотни-ке, попытайтесь 5—6 раз наклонить голову то к одному, то к другому плечу.

Результат этих упражнений вы ощутите незамедлительно. Голова становится свежее. Когда подниметесь с дивана, почувствуете, что уверенно стоите на ногах.

Эти упражнения надо повторять не менее двух раз в сутки. Одновременно будет излечиваться остеохондроз шейного отдела позвоночника. Желаю всем успеха.

Адрес: Астахову Павлу Ивановичу, 462411 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Широкая, д. 14, кв. 6.

ДРОЖЖИ И ГИПЕРТОНИЯ

Знаю очень простой и доступный способ лечения гипертонии. В 1967 году моей маме исполнилось 70 лет. Она была простой колхозницей, пережила трудные годы. В результате — хроническая гипертония 3-й степени. Временами очень плохо себя чувствовала, но переносила болезнь на ногах, заглушала ее таблетками. Наша родственница — она жила в глухой деревне — прислала ей как-то письмо, в котором сообщила рецепт.

100 граммов «московских дрожжей» (в те годы на пачке дрожжей писали именно так: «Московские дрожжи». В наше время их продают килограммовыми пачками). Так вот эти 100 граммов разрезать примерно на 9 кусочков, каждый отдельно завернуть в целлофан и положить в холодильник. Вечером, ложась в постель, в стакан положить один кусочек, добавить 1 столовую ложку сахара, налить туда же 3 столовые ложки теплой (не горячей) кипяченой воды и накрыть крышкой. Состав не размешивать. А утром выпить заготовленный с вечера коктейль. Он довольно приятный на вкус. Пить дрожжи 1 раз в сутки утром натощак в течение 9 дней, потом сделать перерыв 7 дней. Пропить 3 курса.

Во время лечения нужно постоянно контролировать свое давление — дрожжи могут резко его понизить, поэтому в таком случае надо снижать дозу дрожжей. Пропили 9 дней — измерьте давление, если не сильно упало, приступайте к следующему курсу. Так вот, несмотря на возраст — маме, напомню, было 70 — гипертонию она вылечила, или, во всяком

случае, держала ее под контролем, и до 80 лет давление у нее не «скакало». В первый год она пропила положенные 3 курса, в дальнейшем пила всего 9 дней 1 раз в год.

Адрес: Шарковой Л. Ф., 352430 Краснодарский край, г. Курганинск, ул. Чайковского, д. 27.

ШЕЛКОВИЦА, АЙВА И СИРЕНЬ ПОДДЕРЖИВАЮТ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

Гипертонией я страдаю с 50 лет, а сейчас мне 86. Раньше когда давление подскакивало до 170, я не ходила к врачу, потому что чувствовала себя вполне нормально. Но болезнь прогрессировала, «верхнее» давление повышалось, и в конце концов пришлось идти в больницу. Мне назначили курсы разных препаратов, но они помогали слабо. «Адельфан» принимала по 2-3 таблетки в день: давление в течение дня снижалось, а к вечеру опять «ползло» вверх. Почему мой организм так себя вел, врачи установить не могли. Тогда я по совету Людмилы Ким стала заваривать листики шелковицы, айвы и сирени. По пять листиков каждого вида на 0,5 литра кипятка, настоять 3-4 часа. Выпивала я эту дозу за день, но немного настоя оставляла в холодильнике на утренний прием. Врачи не признавали такое лечение и выписывали мне все новые и новые лекарства: «Энап», «Капотен», «Энам»... Таблетки не помогли, и я снова начала пить настой из листиков. До сих пор я принимаю этот настой и 0,5 таблетки «адельфана» утром, таким образом я поддерживаю постоянное давление 160/80.

Адрес: Кухлевской Валентине Архиповне, 350007 Краснодар, ул. Индустриальная, д. 7, кв. 24.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ И БОЯРЫШНИК – ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Мне очень хочется поделиться своими небольшими секретами. Я бывший педагог, мне 53 года. Раньше была гипертоником, а после 50 давление у меня стало выше нормы, начались головные боли. Мне одна женщина из Ташкента

советовала не спешить пить таблетки при повышенном давлении, а лучше пить зеленый чай с лимоном. Средство оказалось действенным.

Моя мама тоже была гипертоником. Она пила боярышник. Заваривала горсть плодов на 0,5 литра воды, доводила до кипения. Кипятила минут 5-10, потом снимала с огня и настаивала часа 2-3. Пила по 3-4 глотка за полчаса до еды. У нее прошла аритмия, нормализовалось давление, наладился сон.

Сейчас межсезонье, многие простывают, кашель, насморк. Я вылечила свою носоглотку луком и постным маслом. Две чайные ложки постного масла нагрела на огне, добавила в горячее масло две чайные ложки мелко нарезанного репчатого лука и дала настояться. Лук отжала. Закапывала в нос масло и пила горячий чай с лимоном...

Адрес: Вильцевой Елене Петровне, 440600 г. Пенза, ул. Урицкого, д. 3, кв. 4.

РАССЛАБЛЕНИЕ – ОТ ДАВЛЕНИЯ

Хочу поделиться простым способом нормализации давления, которым пользуется муж.

Он садится на стул. Я зажигаю свечу, включаю хорошую спокойную музыку или запись звуков природы. Муж расслабляется – ноги на небольшом расстоянии друг от друга, руки на коленях ладонями вверх, глаза закрыты. Это своего рода медитация. Надо стараться не думать ни о чем, а если мысли приходят, наблюдать за ними как бы со стороны. Так он сидит минут 15.

После этого муж идет в ванную, принимает теплый душ, затем натирает тело поваренной солью (включая стопы) и сидит, не смывая соль, 8–10 минут (не дольше!), после чего смывает под душем соль. АД становится почти в норме. Можно не натирать солью тело, а поддержать ноги по щиколотку 8–12 минут (не более!) в соленой воде (горсть соли на тазик), затем ополоснуть их чистой водой. Температура воды должна быть такая, в которой чувствуешь себя комфортно.

Таблетки муж не принимает.

Адрес: Фищук Любови Александровне, 629830 ЯНАО
г. Губкинский, 7-49-5.

«СКОРУЮ» МАМЕ БОЛЬШЕ НЕ ВЫЗЫВАЛИ

У моей мамы была стойкая гипертония, и когда ей было 75 лет, с ней случился инсульт. Левую половину тела парализовало, давление по-прежнему было высокое, «скорую» вызывали ежедневно: уколы, масса таблеток. Мама не вставала, и мы всей семьей решали вопрос: как ей жить дальше?

Мне пришла в голову мысль: если наши мужики опохмеляются, чтобы облегчить свое состояние, то, может быть, попробовать маме давать немного спиртного? Сосуды будут расширяться, кровоток усилится, и, возможно, маме станет легче? Тем более терять нам было нечего: «скорую» вызывали ежедневно, а лекарства не помогали. Короче, посоветовавшись с семьей, я решила давать ей по полстакана горячего свежесваренного чая с 1 чайной ложкой сахара и 1 столовой ложкой коньяка за 10 минут до еды утром и вечером (мама никогда не пила спиртного). При этом мы отменили все бесполезные таблетки, которые она принимала, и перестали вызывать «скорую». Результат оказался потрясающим: в течение месяца у мамы ни разу не поднялось давление. Постепенно организм очистился от лекарств, и мама стала вставать. Я перешла на одноразовый прием чая с коньяком, а впоследствии и вовсе отказалась от него. Мама прожила еще 12 лет и умерла в 87. И все эти годы у нее было нормальное давление.

Адрес: Дымской Л.Ф., 644073 г. Омск-73, ул. 20-я
Солнечная, д.28 «б», кв. 116.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛА ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ ГОРЧИЧНИКАМИ

Читаю вестник три года и думаю: если бы его начали выпускать лет 50 назад, сколько пользы принес бы он людям.

Расскажу, как вылечила у себя низкое давление. В молодости оно не поднималось выше 80/60, 90/60. Как-то поехала отдыхать. Перед дорогой спросила у своего врача: «Что делать, если будет плохо в поезде?» Врач ответила: «Возьмите с собой горчичники и, если что, ставьте на икры ног». Советом этим я воспользовалась только по возвращении домой: начала ставить горчичники на икры и на спину, 2 раза в неделю. Держала минут 10, пока не начинало слегка жечь. Так лечилась 2 месяца. Состояние улучшилось, появилась работоспособность. Давление нормализовалось и до 53 лет держалось в пределах 100/70, 120/70.

Адрес: Екатерине Ивановне О., 455021 г. Магнитогорск.

ПРО ИШЕМИЮ Я ЗАБЫЛА

Хочу поделиться рецептом лечения сердца и кровеносных сосудов, которое способствует рассасыванию бляшек на стенках сосудов. Мне 73 года. Два года я пью по осени настой чеснока. 25 крупных зубчиков разминаю в чесночнице, кладу в литровую банку и заливаю бутылкой водки (0,5 л, водку брать качественную, хорошую). Настаиваю две недели в теплом темном месте, периодически взбалтывая. Пью по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды, запивая водой или молоком, пока не закончится настой. У меня уже давно признавали ишемию. Сердце болело, кололо, давило. А вот сейчас уже третий год я и не вспоминаю, с какой стороны оно находится. Но если у вас язва желудка, этот метод не подходит!

Адрес: Шевченко Вере Васильевне, 682860 Хабаровский край, порт Ванина, 1-я линия, д. 2, кв. 102.

«ЗОЖ»: Вера Васильевна, спасибо за рецепт. Он, собственно, не нов. Чесночная настойка — старый метод лечения ишемической болезни. И вообще чеснок — замечательное растение. Годится и как приправа к пище, и как лекарство. Так что лечитесь на здоровье и ешьте побольше чеснока.

СПИРТОВАЯ ПРИМОЧКА ОСТАНОВИЛА КРОВОТЕЧЕНИЕ

В вестнике «ЗОЖ» (№ 14 за 2001 год) Т. Герасимова из Курчатова жаловалась, что у внука постоянное кровотечение из носа. У меня тоже часто текла носом кровь. Сколько я ни пил разных таблеток, которые мне прописывали врачи, а тампон с перекисью водорода все время торчал в ноздре. Однажды с тампоном в носу меня и увидел сосед. Спросил, что со мной, и дал добрый совет. О, как я ему благодарен! Рецепт оказался очень прост. Ватку смочить в спирте и положить на переносицу, на косточку, сверху накрыть тряпочкой. Защипет глаза, ничего, зажмурьтесь и потерпите. Полежать 5—10 минут. Если через месяц или два после одной этой процедуры кровотечение повторится, хотя этого быть не должно, то повторите еще раз. Я, к примеру, навсегда забыл о том, что когда-то у меня текла носом кровь.

Адрес: Бутову П., 627610 Тюменская обл., Сладковский р-н, ул. Садовая, д. 37.

ПРО ТО, КАК ЧЕСНОК МИГРЕНЬ ПОБЕДИЛ

20 лет назад у меня были страшные головные боли. Спать не могла. Процедуры не помогали. Еще более бессильны были таблетки. Врач-невропатолог посоветовала ежедневно съедать по одной средней головке чеснока за один прием пищи. Есть чеснок можно с любой едой, которую вы любите: с первым блюдом, со вторым или с чем-то еще. Есть чеснок надо три недели, затем 3 недели перерыв. Таких курсов нужно провести три. Через год лечение повторить. Мне очень помогло.

Адрес: Афанасьевой Л.Д., 398043 г. Липецк, ул. Гагарина, д. 119/1, кв. 79.

А РЕЦЕПТ ОТ МИГРЕНИ ОКАЗАЛСЯ ПРОСТЫМ

Давно хотела вам написать, да все не решалась. Хочу поделиться тем, как я вылечилась от мигрени. Страдала этой

болезнью со школьных лет, можно сказать, всю жизнь — в декабре 2001-го мне исполнится 62 года. В медицинской энциклопедии прочитала, что это неизлечимое нервное заболевание. Я же — вылечилась! И вот по какому рецепту.

Утром в 1 стакан только что вскипяченного горячего молока разбить одно сырое куриное яйцо и разболтать. Выпить горячим натошак. Курс — ровно 7 дней.

Я решила попробовать и не разочаровалась — вот уже 12 лет никакой мигрени!

Адрес: Игнатьевой Галине Алексеевне, 630027 г. Новосибирск, ул. Объединения, д. 31/1, кв. 8.

Расскажу, как я избавилась от мигрени. Возможно, мой совет поможет многим, кто обращается в вестник по поводу этой болезни через рубрику «Отзовитесь». Перед сном я смачивала в воде комнатной температуры полотенце из простой ткани, отжимала, обертывала лоб, голову. Сверху обматывала шерстяным платком красного цвета. Одновременно делала такое же обертывание голеней и рук. Через 15 минут все снимала и насухо вытирала голову.

Адрес: Путиловой Валентине Петровне, Свердловская обл., г. Тавда-6, ул. Школьная, 18-6.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ МУЧИЛИ 33 ГОДА, А ИСЧЕЗЛИ ЗА 10 ДНЕЙ

Мне 72 года, но я еще совсем молодая подписчица «ЗОЖ». Всем своим знакомым советую выписать газету (сагитировала уже 6 человек), многим даю почитать подшивку и переписать нужные рецепты. Написать письмо меня подтолкнула просьба одной женщины, которая просила помочь вылечить сына от головной боли. Этот рецепт проверенный, им вылечился мой близкий человек, который страдал головными болями 33 года. У него была адская боль. И вот однажды он пришел на прием к врачу. Сидит в коридоре и ждет своей очереди. Подсела к нему старушка-уборщица и говорит: «Сынок, я вижу, ты часто ходишь к врачу и невеселый та-

кой. Что тебя мучает?» Он ей ответил, что у него так сильно болит голова, что он жизни не рад, а причину этих болей никто установить не может. Тогда старушка посоветовала:

взять стакан воды, положить туда 6 чайных ложек сахарного песка и оставить на 9 часов. Не раньше и не позже, как пройдет 9 часов, выпить эту сладкую воду, снова залить в стакан воду, положить 6 чайных ложек сахара и снова оставить на 9 часов. Так пропить 10 дней. Главное, не лениться и не пропускать ни одного раза. Ночью ставить будильник, вставать, пить и снова ложиться спать. Воду можно использовать любую: кипяченую из-под крана или родниковую. Для удобства можно записывать так: засыпал сахар в 6 утра – выпить в 3 часа дня. Засыпал в 3 часа дня – выпить в 12 часов ночи. Засыпал в 12 часов ночи – выпить в 9 часов утра. И так далее. Сейчас этому человеку 72 года, и я знаю, что головные боли его не беспокоят.

Адрес: Парютиной Александре Максимовне, 602200 Владимирская обл., г. Муром, ул. Комсомольская, д. 50, кв. 19.

МЕД ОТ ОНЕМЕНИЯ РУК

В одном из номеров вестника прочитала просьбу подсказать рецепт от онемения кистей рук. Расскажу, как по совету одной женщины я избавилась от этого недуга. С июня 2001 года я регулярно пью мед. Две чайные ложки меда разбавить в одном стакане воды и пить два раза в день: утром натощак и вечером перед сном за 30–40 минут до сна. Примерно через месяц, может быть, чуть больше, после начала лечения я почувствовала себя лучше. Сейчас продолжаю лечение медом, ведь пить его нужно постоянно, годами.

Адрес: Чувилиной В.С., 385765 Респ. Адыгея, Майкопский р-н, ст. Кужорская.

ОТ ОТЕКОВ СПАСЛА БЕРЕЗА

Прочитав вестник «ЗОЖ» за январь 2001 года, я стала подписчиком этой нужной газеты. Один народный способ лечения отека ног березовыми вениками применила. Резуль-

тат лечения отличный. Ноги отекали от колен до пальцев. Отек был сильный. Сын нарвал березовых веток, я на ночь обложила ими ноги от пальцев до колен и закутала пуховым платком. О, чудо! Ноги были, как в печке, по всему телу шло тепло. Я была как будто в бане. Наутро отек стал меньше наполовину. Семь дней подряд я проделывала эту процедуру на ночь — до полного исчезновения отека и болей в голеностопных суставах. Сорванные ветки хранила в ведре с водой на балконе. А у кого есть возможность, можно срывать ветки каждый день и прикладывать к ногам свежие — так лучше. Аппликацию из листьев не делайте — не поможет, прикладывать нужно именно ветки (50—70 см).

Адрес: Зиновьевой Нине Ильиничне, 443051 г. Самара, пр. Metallургов, 93—27.

БОЯРЫШНИК КРАСНЫЙ ОТ СТЕНОКАРДИИ

Я инвалид II группы. Мне 63. Естественно, букет болезней, с которыми к врачам обращаться бесполезно, потому что пенсия моя 680 рублей. При дороговизне лекарств нам, обреченным — инвалидам и пенсионерам, просто невозможно лечиться у официальной медицины. Потому пользуюсь народными методами, которые черпаю в «ЗОЖ». Один из них — от стенокардии — предлагаю читателям вестника. Рецепт испробован лично.

Три столовые ложки красного боярышника залить тремя стаканами кипятка и настоять в термосе в течение суток. Потом процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Как только процедили, сразу закладывайте в термос следующую порцию. Настойку готовить лучше утром, а на следующее утро процедить и выпить в течение дня. Сахар не добавлять.

Каждую осень я заготавливаю 100 пол-литровых баночек боярышника, мне этого хватает до нового урожая. Боярышник пью уже 1,5 года, а первое улучшение почувствовала через месяц после начала лечения.

Адрес: Шаповаловой Елене Андреевне, 385018 Адыгея, г. Майкоп.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЦВЕТ – АНГИНАМ НЕТ

Давно хотела вам написать, да все стеснялась за свой почерк и малограмотность, поэтому прошу меня извинить. «ЗОЖ» выписываю второй год, с нетерпением жду каждый номер. Мне 68 лет. Многими рецептами и советами я пользуюсь сама. Семь лет на инвалидности, болячек всяких море, но написать хочу вот о чем. Многие страдают частыми ангинами, воспаленными гландами. Мой сын тоже болел, гланды у него были, как две большие шишки, даже задыхался. Как-то поехали мы с ним к золовке — мне дали отпуск, — и я пожаловалась ей: ребенок мучается, часто болеет. Удалить гланды? На это я не могла решиться. Золовка сказала, что у ее дочери тоже были больные гланды (да я и сама припомнила, что девочка часто болела), но по совету бабушки они полоскали горло и излечились. Я, признаться, ей не поверила, но все-таки решила попробовать.

Рецепт настоя для полоскания таков: цветы картофеля высушить (можно использовать и свежие), положить щепотку в стакан, залить кипятком и настоять. Полоскать горло теплым настоем. Старайтесь не глотать — картофельные цветы ядовиты. Сын полоскал горло нерегулярно, но уже после нескольких процедур горло перестало болеть.

Когда он пошел в армию, я очень переживала: как ему будет служить? За два года он ни разу не заболел ангиной.

Адрес: Задворных Вее Степановне, 660004 г. Красноярск.

ДЕШЕВЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ЧАСТЫХ АНГИН

О вестнике «ЗОЖ» мы узнали в прошлом году, когда подписка на него уже закончилась. Благодаря стараниям нашего почтальона Вали Шевцовой нам все же удалось подписаться. Теперь читаем «ЗОЖ» с большим удовольствием. Расскажу свою историю. На протяжении, пожалуй, 20 лет меня мучили частые ангины. Стоит, бывало, холодного попить или по морозу пройти с открытой грудью, как горло «перехватывало». И опять — таблетки, полоскания, ингаляции. Короче, одна мука. Жил я тогда в Сибири, работал на строительстве Красноярской ГЭС. Зимы в то время были очень суровые, морозы доходили до 50 градусов. Я часто болел. Словом, пришлось поменять место жительства. Уехал в Среднюю Азию на строительство Чарвакской ГЭС, что в 80 км от Ташкента. Но и здесь, в теплых краях, стоило только переохладиться, как опять все начиналось сначала. И вот как-то с товарищами выпил я холодного вина. Тут со мной такое началось, что свету белому был не рад. Гланды воспалились, горло «перекрыло», дышать нечем. Врач дала направление в ташкентскую больницу, где мне посоветовали удалить миндалины, беречься сквозняков и прописали кучу антибиотиков. Я делал ингаляции: дышал парами эвкалиптового масла и отварного картофеля. В то время — а это 84-й год — я выписывал журнал «Изобретатель, рационализатор». Получив очередной номер, прочитал его и заинтересовался статьей об одном враче, который, будучи студентом, проходил в морге практику и заметил, что у него перестало болеть горло. Видимо, от формалина, решил он. Потом он защитил диплом, ушел на фронт. После войны завел семью. Родилась дочь. Когда ей было шесть лет, она заболела ангиной. Тогда этот человек приготовил 1%-ный раствор формалина, подогрел его и побрызгал пульверизатором горло девочки. Она быстро выздоровела. Статья, как помню, так и называлась «Удалять или не удалять?». Речь идет о гландах. Я уверен, что до сих пор удаляют. А тогда я с этим журналом пошел к своему ЛОРу, она выписала рецепт, в аптеке мне приготовили 250 граммов раствора. Пульверизатора у меня не

было. Я просто подогрел раствор в железной кружке до 35-40 градусов и прополоскал горло 3 раза. На второй день я ожил. И вот с тех пор и по сей день мои гланды, как у младенца, горло не беспокоит, но бутылка с формалином всегда наготове. Этим рецептом я вылечился сам и вылечил человек 15, из них никто еще не жаловался. А дело-то копеечное, не надо покупать антибиотики, тем более ложиться под нож, удалять гланды. Мне уже почти 74 года, врать на старости лет не буду.

Адрес: Мельникову А.З., Саратовская обл.

АНГИНА БОЛЬШЕ НЕ ВОЗВРАЩАЛАСЬ

Выписываю вестник второй год и хочу предложить испытанный рецепт от ангины. Раньше, стоило мне промочить ноги или выпить холодной воды — прихватывала горло. Тогда я взяла 350 граммов листа алоэ, 350 граммов красного крепкого вина или кагора, 600 граммов меда, желательно цветочного. Все перемешала (алоэ смолола на мясорубке) и переложила полученную массу в банку. Обернула ее темной тканью и поставила на 5 дней в темное место. Не процеживая, принимала по 1 столовой ложке за час до еды 3 раза в день. Я избавилась от ангин и вот уже 40 лет и не вспоминаю про болезни. Однажды провалилась зимой под лед по пояс — и ничего!

Адрес: Черненькой Нине Тихоновне, 396791 Воронежская обл., г. Богучар, ул. Советская, д. 43.

СКВОЗНЯКОВ ТЕПЕРЬ НЕ БОЮСЬ

С детства меня мучили частые ангины. Сколько себя помню, гланды воспалялись не только в «сезон», но и летом. Лечили меня и врачи, и мама своими средствами.

Однажды, мне было уже 40 лет, молодая женщина-врач дала совет, последовав которому, я забыла про гланды раз и навсегда. Как только почувствуете, что у вас заболело горло, поднимается температура или знобит, налейте стакан холодной воды, размешайте в ней 1 столовую ложку соли и полощите горло несколько раз в день. Перед сном обмойте

ноги холодной водой и чаще ходите босиком по комнате, во время сна не кутайте ступни. Помню, 2-3 раза ангина было начиналась, но именно полосканием я не дала болезни развиться.

Сейчас мне уже 60. Я спокойно ем холодное и не боюсь сквозняков.

Адрес: Мельниковой Нине Ивановне, 462420 Оренбургская обл., г. Орск, б. пр. Ленина, д. 2, кв. 54.

КАШТАН ОТ ГАЙМОРИТА

Хочу поделиться рецептом от гайморита, который вылечит даже запущенную болезнь. Нужно взять плод каштана и снять коричневую кожуру. Можно каштан на 2-3 часа залить теплой водой, и кожура отойдет сама. Соскоблите с белого ядра каштана «стружку» и при помощи палочки введите их в ноздрю поглубже. В течение часа из носа будет течь. Не пугайтесь. На следующий день повторите процедуру для другой ноздри. Продолжайте в течение недели лечить каштаном поочередно то правую, то левую ноздрю. Должен пройти даже застарелый гайморит, и не надо будет делать проколы.

Адрес: Иванской Галине Ивановне, 426075 г. Ижевск, ул. Союзная, д. 11, кв. 45.

СРЕДСТВО, КОТОРОМУ ЦЕНЫ НЕТ

От таких напастей, как грипп, герпес и опоясывающий лишай (см. раздел «Болезни кожи»), спасаюсь настойкой из цветков таволги и календулы. Засыпаю щепотку (на глазок) цветков таволги в литровую банку (цветков календулы беру в 2 раза меньше). Заливаю водкой, закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю в темном месте, периодически встряхивая, месяц. Затем фильтрую и отжимаю.

При высыпаниях герпеса накладываю смоченную настойкой ватку на больное место на 15 минут 2-3 раза в день. Если герпес набрал силу, принимаю настойку и внутрь — чайную ложку на полчашки кипяченой воды 3 раза в день. Настойка хорошо помогает и при гриппе (в той же дозе).

Каждый сезон простужался, болел гайморитом. В итоге заработал хроническую форму. Лечусь прополисом и маслом со зверобоем и багульником. Свежую траву (каждую в отдельную банку) мелко нарезаю и заливаю нерафинированным маслом. Банку со зверобоем ставлю на солнечное место на месяц. А банку с багульником убираю в темное место на такой же срок. Время от времени встряхиваю.

Затем готовлю прополис: 300-400 г нерафинированного масла ставлю на водяную баню и растворяю в нем 20 г прополиса. Как только он растворится, фильтрую через марлю. В масло с прополисом добавляю по 100 г профильтрованного масла со зверобоем, масла с багульником и 1 ст. ложку меда. Смесь снова нагреваю на водяной бане. Масло готово. При гайморите закапываю в нос.

И в заключение как я делаю сам пихтовое масло. Кстати, втирая его в лоб и в виски, я избавился от мигрени. Весной молодые побеги пихты пропускаю через мясорубку, складываю в стеклянную банку и заливаю нерафинированным растительным маслом. Все лето настаиваю, периодически встряхивая. Затем отжимаю через марлю. Масло готово. Зимой этому средству цены нет.

Адрес: Кулешову Николаю Корниловичу, 150046 г. Ярославль.

«ЗОЖ»: Николай Корнилович просил не публиковать его адреса, ссылаясь на то, что нет возможности вести переписку. Мы, конечно, эту просьбу выполнили. Но координаты его есть в редакции.

ВЕРНУЛСЯ ГОЛОС БЛАГОДАРЯ КАЛИНЕ

Знала я, что калина, как и другая ягода (смородина, малина), полезна. Но то, что калина вернет мне потерянный голос, вылечит голосовые связки...

Я преподаватель, а у преподавателей есть свои профессиональные заболевания. И вот однажды на очередном родительском собрании читала лекцию, и вдруг пропал голос: перешла на шепот. Понятно: лекция не состоялась.

Месяц «держали» на больничном, и в конце концов диаг-

ноз: заболевание голосовых связок. Все очень серьезно: работу сменить, иначе — инвалидность.

Спасибо знакомым — они помогли мне получить санаторную путевку по профзаболеваниям шахтеров в г. Славяногорск Азовской области. Лечение было простое: аэрозоли, коктейли. При выписке молодой врач посоветовал: «Вас спасет калина. Употребляйте в любом виде — в морсе, в пирожках, как угодно...».

К сожалению, не знаю ни имени, ни фамилии доктора, чтобы поблагодарить; я и видела-то его всего два раза: по прибытии в санаторий и при выписке. Да и не придавала значения его совету.

По возвращении в свой город мне предложили командировку в г. Серов Свердловской области — отвезти детей-сирот (при живых родителях) в детский дом на воспитание. Обратный путь лежал через маленький базарчик. Женщина продавала калину в 5-литровом ведерке. Я вспомнила о совете доктора и решила попробовать — купила калину, а дома ее провернула, засахарила и поставила на стол для семьи. Через некоторое время мой голос восстановился.

Это было в 1982 году. Двадцать лет я еще проработала: учила, читала лекции. И по сей день калина радует меня и моих домочадцев. Любит эту ягоду вся моя семья, особенно сын и внуки.

Желаю всем зожевцам здоровья.

Адрес: Упоровой Анне Григорьевне, 623702 Свердловская обл., г. Березовский, ул. Шиловская, д. 10, кв. 7.

МЕД, ЭВКАЛИПТ И ЛАВР ВЕРНУТ ГОЛОС

47 лет я проработала учительницей в школе. Хочу поделиться проверенным рецептом, как вернуть сорванный голос. Многие учителя с этим сталкиваются. Это средство, кстати, посоветовала мама моей ученицы.

На 1 литр воды 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку растительного масла, 1 столовую ложку эвкалиптового листа, 3-4 лавровых листика и кусочек про-

полиса величиной с горошину. На слабом огне все кипятить 20 минут и сделать ингаляцию в течение 20 минут (вдыхать носом, выдыхать ртом). Раствор можно использовать на 5 ингаляций, но если болезнь запущена, лучше приготовить свежий.

По своему опыту знаю: обычно этого не требуется — средство хорошо помогает с 1-2 раз.

Адрес: Швец Надежде Александровне, Татарстан, г. Набережные Челны, пр. Мира, д. 49, кв. 88.

КАК МНЕ УДАЕТСЯ НЕ БОЛЕТЬ ГРИППОМ

В январе 2001 года в своем почтовом ящике я обнаружила вестник «ЗОЖ». Села читать и, пока не дочитала до конца, не могла оторваться. На следующее утро позвонила на почту, сказала, что мне по ошибке положили чужую газету. Почтовый работник ответила, что никакой ошибки нет и на меня оформлена подписка. Кто сделал мне такой подарок? Я обзвонила всех знакомых и не нашла.

Я педагог, ветеран труда. 7 ноября мне исполнилось 83 года. У меня много знакомых, которых я теперь агитирую подписаться на «ЗОЖ». Многие уже подписались на 2002 год. Более 25 лет я член городского совета ветеранов труда. Мы организовываем поездки на пароходе до Астрахани для наших учителей, проводим много интересных мероприятий. Живу с сыном и снохой. Дети уходят на работу, а я тружусь по дому, гуляю с двумя пуделями, но общественную работу не забываю: слежу за порядком около дома, сажаю деревья, цветы.

С наступлением холодов приходит эпидемия гриппа. Я много лет не болею благодаря такому составу.

Половину лимона с цедрой мелко режу на блюде, чтобы сохранить сок. Также на блюде нарезаю 7-8 долек чеснока среднего размера. Все это перекладываю в стеклянную пол-литровую баночку и заливаю холодной кипяченой водой. Ставлю в темное место на 4 дня, после этого в холодильник. Лимон и чеснок не вынимаю. Принимаю по 1 столовой ложке один раз в день утром за 20 минут до еды. Когда жидкости остается мало, делаю следующую порцию, потому что перерыва в приеме быть не должно.

Запах
тем, кто ст
желудка, 1
мать нельз

Адрес
город,
«ЗОЖ»
сии Иванов

МО

Моя ко
цептом от

На 1 л
ных кед
леньком
но съес
натоша
дующий

Адрес
сибирс

П
и лопн
кото

В «ЗОЖ»
тарстана с
хроническ
собственн
Лечение н
единствен
схали из
Сына пол
лы, мази,
рактар и л
Новосиб
тем же рез

Запах чеснока не будет, можно смело идти на работу. Но тем, кто страдает заболеваниями, такими, как энтерит, язва желудка, 12-перстной кишки и другими, этот состав принимать нельзя.

Адрес: Миллер Анастасии Ивановне, 603159 г. Н. Новгород, ул. Акимова, д. 59, кв. 50.

«ЗОЖ»: А действительно, кто все-таки подарил Анастасии Ивановне подписку на вестник?

МОЛОЧНО-ОРЕХОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ КАШЛЯ

Моя коллега по работе постоянно пользуется одним рецептом от кашля и рекомендует его всем.

На 1 литр молока взять 1 стакан неочищенных, нежареных кедровых орехов. Кипятить орехи в молоке на маленьком огне минут 20, а потом процедить. Орешки можно съесть, а 1 стакан молока в теплом виде выпить утром натощак и вечером перед сном. Остальное допить на следующий день. Кашель остановится, отойдет мокрота.

Адрес: Васильевой Зое Леонидовне, 630008 г. Новосибирск-8, ул. Московская, д. 165, кв. 177.

ПРО ПЕНИЦИЛЛИН, НОВОКАИН И ЛОПНУВШУЮ БАРАБАННУЮ ПЕРЕПОНКУ, КОТОРАЯ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ЛОПНУЛА

В «ЗОЖ» № 6 прочитала письмо Т.С. Кузнецовой из Татарстана с просьбой помочь ее 6-летнему сыну, у которого *хронический гнойный отит* правого уха. Расскажу случай из собственной практики. У моего сына в детстве заболело ухо. Лечение не помогало. Врачи разводили руками и говорили: единственное, что осталось, — сменить климат. Мы переехали из Киргизии к моим родителям под Новосибирск. Сына положили в районную больницу и долго лечили: уколы, мази, компрессы. Но болезнь приняла хронический характер и лечению не поддавалась. Мальчика направили в Новосибирск, где он пролежал в больнице еще 14 дней с тем же результатом. Врач вызвал меня и сказал, что необхо-

дима операция, чтобы спасти ребенка. Я отказалась: мальчик был слабый, и я боялась, что он не вынесет операции.

Нас выписали со справкой, в которой значилось, что у мальчика лопнула барабанная перепонка. Мы поехали домой. Между тем болезнь прогрессировала, из уха тек гной и исходил зловонный запах. Я была в отчаянии, ослабла так, что еле ходила: сказалось все — и бессонные ночи, и страх потерять сына. Молила Бога, чтобы, если что, умереть и самой. В этот период моя мама встретила знакомую, рассказала ей о беде с внуком, и та посоветовала развести пенициллин новокаином, как для укола, положить ребенка набок на здоровое ушко, а в больное закапать. Я пошла в аптеку, купила пенициллин и новокаин, приготовила состав и закапала 2 капельки в ухо. Сын притих и так лежал до вечера, даже не шевелясь. Я время от времени подходила к нему, слушала дыхание. Закапала второй раз. Мальчик уснул и проснулся только на следующий день. Сразу попросил пить. Хотя в бутылочке еще оставался состав, я приготовила новый и еще раз закапала 2 капельки в ушко. Дело пошло на поправку. Так я вылечила сына.

Спустя годы, когда его забирали в армию, случился казус. Я предупредила медкомиссию, что у сына больное ухо — лопнула перепонка. Врач посмотрел и говорит: «Как вам, мамаша, не стыдно. У него обе перепонки целые». Сейчас сыну 33 года. Справку из Новосибирской больницы, где было написано о лопнувшей перепонке, мы потеряли, и не осталось ничего, что нам напоминало бы о пережитом.

Адрес: Кулишкиной Людмиле Николаевне, 646070 Омская обл., Москаленский р-н, с. Волганка, ул. Южная, д. 44, кв. 2.

ПРО МАСЛО ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Поделюсь рецептом, который мне дала одна женщина. Если болит ухо, нужно накапать в него масло из грецких орехов. Получить это масло можно несколькими способами. Скажем, зажать ядро грецкого ореха между двумя старыми медными пятаками с помощью плоскогубцев и сильно сда-

вить пятаки. Масло будет капать — его собирать в баночку. Я нашла более простой способ. Перемалываю ядра грецких орехов на кофемолке или мясорубке. Затем маслянистую кашку — 1 чайную примерно ложку — кладу на сложенную вдвое марлю и вкладываю в чесноковыжималку. Отжимаю масло и собираю его по каплям в чистую стеклянную или фарфоровую баночку. Масло отстоится. Светлую часть его — она будет сверху — отлить и закапывать по несколько капель в больное ухо 2—3 раза в день до полного излечения. Этим маслом, слышала, можно лечить и эрозию шейки матки, вводя его во влагалище при помощи тампонов.

Адрес: Поздняковой М. А., 656004 г. Барнаул, ул. Парижской Коммуны, д. 46, кв. 49.

СМОЛА — ОТ ОТИТА, ЛЕПЕШКА — ОТ БРОНХИТА

С вестником «ЗОЖ» познакомилась совершенно случайно — увидела номер газеты у подруги. Прочитала, и мне очень понравилось. Я по профессии медсестра. За 25 лет работы пришлось выслушать не одну исповедь, узнать не одну историю болезни. Так хотелось помочь людям. Но всем помочь просто невозможно. Однако с помощью вестника сделать это намного проще.

Хочу поделиться с читателями своими знаниями и опытом. Сначала расскажу, как вылечила у сына отит. Когда у него заболело ушко, я пошла в лес, набрала сосновой смолы (можно, кстати, и еловой). Сделала из нее тоненький жгутик (если смола твердая, она нагреется от рук). Завернула в два слоя бинта или марли, чтобы не обжечь слизистую, и вставила («вкрутила») жгутик в ухо на 5-6 часов, так, чтобы небольшой кусочек бинта свисал из ушка. За него потом вытаскиваю жгутик.

Мне хватило одной такой процедуры, но для успокоения делала еще два раза и даже в здоровое ухо — для профилактики. Ребенку было два года, никаких беспокойств в этот момент он не ощущал, только я боялась оставлять жгутик на ночь, ведь маленький еще.

Часто сын болел бронхитом. Делала «лепешку» из сухой горчицы, меда и муки — 1:1:1. Прогревает сильнее, чем горчичники. Накладывала ее на 2 часа на грудь — посередине. Сверху прикрывала тряпочкой и клала подушку, чтобы лепешка не упала. Лепешка не портится, ее можно использовать несколько

раз. Сейчас сын уже взрослый. При простудах лечу его «Звездочкой» (покупаю в аптеке). Натираю на ночь грудь, пальцы ног. Сын надевает шерстяные носки — и в постель. Кашель становится мягким после двух процедур. Лечение продолжается до полного исчезновения кашля.

Знаю еще одно хорошее общеукрепляющее средство, но дорогое. Зато помогает быстро. Взять поровну: кураги, изюма, грецких орехов, лимонов. Прокрутить через мясорубку и добавить столько же меда.

Перемешать. Принимать утром по 1 чайной ложке натощак. Если есть возможность, можно увеличить дозу. Я этим составом себя вытаскивала из пневмонии.

Лечусь и другим средством. Утром 4 столовые ложки геркулеса заливаю 1 стаканом кипятка, добавляю грецкие орехи и через 5 минут ем.

Каша укрепляет иммунитет, повышает гемоглобин, оздоравливает желудок.

На этом заканчиваю. Но есть просьба к читателям вестника: у меня помутнение стекловидного тела. Если кто знает народное средство, — отзовитесь.

Адрес: Ежовой Татьяне В., 144 001 Московская обл., г.Электросталь, ул. Трудовая, д.26, кв. 27.

КАК Я ДЕДА ВЫЛЕЧИЛА ОТ ПЛЕВРИТА

Хочу поделиться рецептом моей покойной мамы — от плеврита. В 1986 году я вылечила этим средством деда. Состояние его было тяжелое.

Я взяла одно сырое яйцо, 1 столовую ложку молока, 1 ст. ложку растопленного сливочного масла (можно вместо масла использовать несоленое свиное нутря-

ное сало), 1 ст. ложку сахара – все это вылила на горячую сковородку, быстро взбила и заставила мужа горячим съесть. И так 2 раза в день – утром натощак и вечером перед сном.

Дед мой до сих пор здоровый, сено косит. А вот курить бросил.

Адрес: Пельменевой Тамаре Николаевне, 673450 Читинская обл., г. Балей, пос. Каменка, ул. Блюхера, д. 16.

ЕСЛИ НЕТ МАСЛА ОЛИВКОВОГО, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПОДСОЛНЕЧНЫМ

Хочу поделиться простым рецептом от простуды. Действует он в первый день, когда почувствуете, что заболели: начинает ломить суставы, знобит... Чтобы не дать болезни разгуляться, я пью такой состав:

0,5 стакана малинового варенья

1 столовая ложка меда

1 столовая ложка сливочного (растопленного) масла

50 г водки

0,5 чайной ложки пищевой соды.

Все смешиваю и выпиваю на ночь, тепло укрывшись. Утром просыпаюсь практически здоровой.

И еще. Зимой у меня всегда сохнут губы. Прочитала в вестнике про мазь Балыниных и вспомнила такой случай. В молодости у меня был дерматит на лице, на руках. Меня клали в больницу, но я не пошла туда, а обратилась к одной бабушке. Она приготовила мне мазь, сходную по составу с мазью Балыниных, только масло было не оливковое, а обычное подсолнечное и без сахара плюс, как и у Балыниных, чистый воск. Варила она ее на медленном огне, читая молитву. Я мазала больные места этой мазью и вскоре забыла про свой дерматит.

Вот однажды я решила сварить мазь и мазать свои вечно шелушащиеся губы. Сварила из того, что оказалось под рукой, а были у меня 2 церковные свечки. Их покрошила в кастрюльку и залила небольшим количеством подсолнечного масла, чуть-чуть добавила сахара, и получилась мазь.

И теперь я смазываю губы по несколько раз в день. Они стали мягкие, перестали шелушиться. Этой же мазью смазываю при насморке крылья носа.

Адрес: Пикуль Фаине Ивановне, 403850 Волгоградская обл., г. Камышин-23, 7-й мкр., д. 25, кв. 20.

КАК МЫ С ТОВАРИЩЕМ ЛЕЧИЛИ ЛЕГКИЕ КАПУСТНЫМ РАССОЛОМ

Как-то встретил в рубрике «Отзовитесь» письмо женщины, в котором она просит совета по лечению силикоза. Я раньше работал на металлургическом заводе. У меня были очаги на легких, а у моего товарища Федора Савченко – силикоз. Друзья посоветовали нам, что делать.

3 литра капустного сока осеннего посола, 2 литра сока свежей свеклы, 300 г свежих корней хрена, очищенных и пропущенных через мясорубку. Все смешать – рассол, сок свеклы и тертый хрен. Лекарство готово. Процедить и принимать по 50 граммов утром и вечером – два раза в день. После курса лечения, пока мы с ним все не выпили, легкие очистились.

Адрес: Швачкину Николаю Александровичу, 446103 Самарская обл., г. Чапаевск, ул. Щорса, д. 28.

КАК Я КОЗЬЕЙ ИВОЙ ВЫЛЕЧИЛ ТРАХЕОБРОНХИТ И МЕРЦАТЕЛЬНУЮ АРИТМИЮ

Несколько лет назад я оказался в Коломне, что под Москвой, по служебным делам. В ближайшую субботу решил навестить родню и поехал на электричке до станции Виноградово, что в нескольких минутах езды.

И вот за разговорами сели мы за стол у окна пить чай. Николай, мой родственник, вдруг спрашивает, кивая головой в сторону женщины, которая быстрым шагом шла по улице: «Как ты думаешь, сколько ей лет?» Я ответил: «Шестдесят, наверное». Николай в ответ: «Ошибся! Ей все семьдесят. А сейчас она бежит на работу – моет полы в одной конторе. Это наша соседка Валентина Ивановна. Лет сорок страдает бронхиальной астмой, вылечилась сама какой-то корой».

«Вот она-то мне и нужна», — невольно подумал я. Дело в том, что у меня был долгое время трахеобронхит, и до астмы оставалось уже недолго.

На следующий день я наведлся к Валентине Ивановне. Мы долго с ней разговаривали, пили чай, заваренный корой козьей ивы. Валентина Ивановна рассказала, как она козьей ивой лечилась и где эта ива растет.

На печке у нее стояла эмалированная литровая кружка с напаренной корой. «Попробуйте», — предложила Валентина Ивановна. Я целую кружку и выпил — такой был приятный вкус. На прощание любезная соседка дала мне немного коры козьей ивы и вырезку из журнала, в котором был напечатан рецепт.

Пока я часовых из Москвы домой в Сатку, старался в поезде пить чай, заваривая его корой козьей ивы. Приехав домой, почувствовал, что стало легче дышать, не першило в горле, кашель был, но уже мягкий, а потом и вовсе затих.

Через некоторое время я снова оказался по службе в Коломне, заехал в Виноградово, чтобы навестить Валентину Ивановну, поблагодарить за хороший рецепт и набрать еще коры про запас.

Ива росла у нее прямо под окном, но я поехал на велосипеде купаться в карьер и по пути набрал коры в лесу. Не знал, что растет такая ива и у нас на Урале. Много ее, но она из другого семейства. То есть, когда завариваешь козью иву нашу, уральскую, — отвар зеленого цвета. Московская же ива окрашивает отвар в цвет кофе.

Оттого, что меня больше никакие простудные болячки не беспокоили, я про эту кору забыл. Прошло около 5 лет. Однажды на работе у меня прихватило сердце. Приехала «скорая», сделали ЭКГ и увезли в больницу. Поставили диагноз: «Мерцательная аритмия». Пролечили меня в больнице. Выписали. Проработал я 3 дня — чувствую, что-то не то: поначалу сердце делает 40 ударов в минуту, под нагрузкой 100; давит грудь, не хватает воздуха. Такое чувство, что вот-вот вылетит из груди. Давление утром 120/80, вечером 150/100. Думаю: «Надо что-то делать». Начал перебирать всю свою

«знахарскую» литературу и нашел 10 хороших рецептов по лечению аритмии. И попалась мне в руки старая вырезка из журнала — та самая, которую когда-то дала мне Валентина Ивановна со станции Виноградово. Я внимательно ее прочел. Там сказано, что козья ива (кора) лечит аритмию сердца, тахикардию, регулирует сердцебиение и работу нервно-мышечного аппарата. Я порылся в своих запасах, нашел случайно оставшуюся еще с тех лет кору, заварил ее и пропил 10 дней. Чувствую, стало лучше. Пошел в парную — проверить себя под нагрузкой. Все хорошо: одышки нет!

Только козья ива не терпит алкоголя. С ним придется расстаться.

Адрес: Завьялову Валерию Петровичу, 456910 Челябинская обл., г. Сатка.

«ЗОЖ»: Валерий Петрович прислал нам и статью из журнала, которую дала ему Валентина Ивановна. Автор ее — кандидат биологических наук Г. Свиридонов. Вот что там сказано о козьей иве.

«Настой или настойка из мужских соцветий козьей ивы — хорошее средство при сердечной аритмии и тахикардии, регулирующее нервно-мышечный аппарат сердца; а настой соцветий, листьев или коры пьют при усиленном сердцебиении. В народной фитотерапии известно применение отвара коры ивы при простуде, заболеваниях легких, как укрепляющее десны средство, успокаивающее при нервно-психических расстройствах.

Кроме того, отвар коры ивы принимают как жаропонижающее, болеутоляющее, противовоспалительное, антибактериальное, вяжущее, кровоостанавливающее, глистогонное средство. Его применяют при хронических поносах, воспалении желудка, заболевании селезенки, туберкулезе, кровохарканье, остром ревматизме и других заболеваниях. Концентрированный отвар из коры употребляется при потливости, как полоскание при воспалении горла, ротовой полости. Можно мыть голову при выпадении волос, от перхоти. В Западной Европе препараты из ивы находят применение при лечении лихорадки, суставного ревматизма, подагре, диспепсии, болезнях желудка и кишечника, золотухе.

На 1 стакан
пятят 10-15 мин
5 раз в день».

ЛОПУ

Поведаю вам
завхозом и как-
меня сначала от
чательный диагно
ные препараты, н
но ли пить наро
хотите». Месяца
натории. Я дост
приезде стала ин
родные методы л
сом? Одна работ
прополисом труд
сама готовила ле
ставила в холодн
средство. Через м
ген показал, что
не можете, как я
тью с соседкой п
Та ответила: «Ка
так же вылечила
пуха вместе с осн
лось, а ведь были

Когда я приех
шла к врачу. Она
тельного он не по
году, сейчас мне
вторю подробнее
Взять листья
жать. стакан с
столовой ложк
Адрес: Миш
ская обл., Ели
2 Предупреждение

На 1 стакан воды берут 15 г мелко нарезанной коры, кипятят 10-15 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день».

ЛОПУХ ЗАМЕНИЛ ПРОПОЛИС

Поведаю вам свою историю. Работала я в детском саду завхозом и как-то подхватила сильную простуду. Лечили меня сначала от воспаления легких, а потом поставили окончательный диагноз: *туберкулез*. Я принимала все прописанные препараты, но на всякий случай поинтересовалась, можно ли пить народные средства. Врач ответила: «Пейте что хотите». Месяца через два мне предложили поехать в санатории. Я достала путевку в санаторий «Кристалл» и по приезде стала интересоваться, а не популярны ли здесь народные методы лечения туберкулеза, в частности, прополисом? Одна работница санатория сказала, что в их краях с прополисом трудно, и предложила лопух с медом. Мало того, сама готовила лекарство: молола листья лопуха, отжимала и ставила в холодное место. Я приходила к ней принимать ее средство. Через месяц лечения лопухом (репейником) рентген показал, что мое состояние улучшается. Вы представить не можете, как я была счастлива! Я поделилась своей радостью с соседкой по палате, спросила, знает ли она про репей. Та ответила: «Как же не знать! Моя мама в свое время точно так же вылечила меня от туберкулеза. Я принимала сок лопуха вместе с основным лекарством. Вскоре все зарубцевалось, а ведь были каверны».

Когда я приехала из санатория домой, первым делом пошла к врачу. Она меня послала на рентген. Ничего подозрительного он не показал, и меня сняли с учета. Это было в 1971 году, сейчас мне 81 год, я практически здорова. Вот так. Повторю подробнее сам способ приготовления лекарства.

Взять листья лопуха (репейника), промыть, смолоть, отжать. Стакан сока лопуха разбавьте водой 1:1 и пейте по столовой ложке за полчаса до обеда, заедая медом.

Адрес: Мишениной Марии Павловне, 684033 Камчатская обл., Елизовский р-н, п. Сосновка, д/в.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ БЕСПРОСВЕТНОГО ХРОНИКА

Лечиться долго и упорно я не могу и не люблю, а в «30Ж» столько простых «подручных» советов — как раз по мне! У меня рефлюкс-эзофагит (проще говоря, воспаление пищевода). Лечусь у гастроэнтеролога всю жизнь. Беспросветный хроник. Думаю, что кому-нибудь мои советы обязательно пригодятся. Это не рецепты лечения, а правила жизни, которые я выполняю — иначе плохо. До многих ограничений дошла сама, еще до того, как врач дал мне официальные рекомендации.

- Нужно соблюдать диету, исключить острые продукты и газированные напитки.
- Пищу принимать 4-5 раз в день маленькими порциями.
- Нельзя пить жидкость сразу после еды.
- Нельзя сразу после еды ложиться отдыхать.
- Нельзя работать, наклонившись, носить тугие пояса, бандажи и корсеты.
- Боритесь с запорами.
- Во время сна лучше полусидеть, а не лежать.
- Непосредственно перед едой выпить 1 столовую ложку любого растительного масла.

Остается добавить, что мне уже 73 года, и всю жизнь соблюдаю эти 8 правил, которые помогают мне жить.
Адрес: Швецовой Римме Сергеевне, 140180 Московская область, г. Жуковский, пл. Московская, д. 7, кв. 65.

РАНЬШЕ НЕ МОГ ЕСТЬ ДАЖЕ ЯБЛОКИ...

Мне хочется помочь людям, которые мучаются от гастрита и заболеваний печени, потому что сам много страдал от этих недугов. С 12 лет «заработал» гастрит, а на медкомиссии в армии обнаружили еще и язвенную болезнь 12-перстной кишки, потом прибавились еще холецистит и панкреатит.

Ночью меня мучили такие боли, что я забыл, что такое спать спокойно. Я не мог кушать яблоки, щи, капусту, лук, острые блюда. Лечился и в госпитале, и в санатории, и в больнице. Пил то капустный, то картофельный сок, принимал медикаменты. Облегчение наступало, но не надолго. Дело дошло до того, что я попал в онкологический центр. Не рак ли? Это было в 1980 году. Вот тогда я решил попробовать травы. Самому не верится, но вылечился! Сейчас я нормальный, здоровый человек, вот уже 5—6 лет у меня ничего не болит, я кушаю все подряд, даже лук и чеснок, иногда могу себе позволить 100—200 г водочки.

Опишу, как сам лично лечусь в течение 20 лет.

От гастрита любой кислотности. Делаю сбор из трав: сушеница болотная — 10 г, ромашка аптечная — 10 г, цвет календулы лекарственной — 10 г, побеги хвоща полевого — 10 г, наземная часть репешка обыкновенного — 20 г, полынь горькая — 20 г, плоды шиповника — 30 г, семена укропа — 30 г, зверобой — 40 г, листья подорожника — 70 г, семена льна — 10 г, чистотел — 10 г.

5 г сбора заливаю 500 г воды и кипячу 15 минут. Пить по 150 г 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Если случается расстройство желудка, то добавьте 10 г коры дуба, а при запорах — корень крушины и ревень — тоже по 10 г.

Второй сбор употребляю от печени. Календула — 10 г, лист белой березы — 10 г, сушеница болотная — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, ромашка аптечная — 20 г, хвощ полевой — 20 г, плоды шиповника (размельченные) — 30 г, корень одуванчика — 30 г, цветы бессмертника — 40 г, чистотел — 10 г.

Заливаю 5—6 г сбора 500 г воды и кипячу 15 минут. Пью тоже по 150 г 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Чередую отвары: неделю — сбор от желудка, неделю — от печени и т. д. Мне лично эти травы очень помогли и помогают. Кстати, их собираю сам. Только те, которые не могу найти, покупаю в аптеке.

Адрес: Базайкину Кузьме Ивановичу, 431510 Мордовия, Лямбирский р-н, с. Лямбиров, ул. Садовая, д. 58.

ПРО КЕДРОВОЕ МАСЛО

Я живу в Ангарске. Газета «ЗОЖ» у нас очень популярна, переходит из рук в руки, многие рецепты и советы переписываются.

Хочу поделиться с читателями вестника нашим сибирским лекарством от 100 болезней, как его называли в старину. Это кедровое масло из орехов нашего байкальского кедра. Я вылечила им свой больной желудок.

Врачи признавали у меня гастрит с повышенной кислотностью, было даже подозрение на язву. Я очень мучилась от изжоги, спазмов, приходилось соблюдать строжайшую диету. Много раз слышала про кедровое масло. Говорили, что сейчас уникальный рецепт его приготовления утерян. И как-то раз у нас в Ангарске я увидела в продаже кедровое масло. Я принимала столовую ложку этого кедрового масла натощак и по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Через неделю забыла о своей изжоге и желудочных спазмах, но масло продолжала принимать. Через месяц, чтобы полностью удостовериться, что кедровое масло мне помогло, я специально стала провоцировать свой желудок недietetической пищей — ела чеснок и острые соусы. Но желудок функционировал исправно. Кроме того, кишечник стал работать, как часы, увеличилось отделение желчи, да и вообще, самочувствие значительно улучшилось. Стала все успевать, и сон нормализовался.

Адрес: Деминой Варваре Семеновне, 665806 Иркутская обл., г. Ангарск, пос. Китой, ул. Марата, д. 5.

ПОЛЫНЬ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

От геморроя меня вылечила моя покойная ныне подруга Лина Изур. У меня во время беременности появился геморрой. Боли адские. Лина подсказала прикладывать к шишкам листочки полыни в виде прокладок. Я срывала свежие листья полыни, ополаскивала их чистой водой, стряхивала воду, раскладывала на бумаге, чтобы вода быстрее высыхала, делала «прокладку» из листочков и прикладывала к больному месту. Лучше в это время посидеть. Через два часа меняла листочки.

За сутки боль прошла, и впервые после долгих мучений я уснула. Делала эти процедуры до полного излечения, не менее 10 дней. Много лет геморрой ко мне не возвращается. Но полынь всегда держу под рукой.

Адрес: Высоцкой Клавдии Васильевне, 412531 Саратовская обл., Петровский р-н, село Сосноборовское.

ГЛИЦЕРИН ИЗБАВИЛ ОТ ГЕМОРРОЯ И ВЫЛЕЧИЛ ОТ КАШЛЯ

Хочу поделиться методом лечения одного из самых распространенных заболеваний — геморроя, которым я страдала много лет. Чем только не лечилась, а по совету добрых людей избавилась за три дня, причем боль прошла в первый же день! В вестнике было очень много разных способов лечения геморроя, но такого простого и эффективного не встречала.

Я купила в аптеке чистый глицерин (его продают для наружного применения, но это не должно вас смущать, он абсолютно безвреден). Утром натощак выпивала 1 столовую ложку глицерина, а потом 3 часа ничего не ела и не пила. Не запивала глицерин, хотя он не особенно приятный на вкус и маслянистый.

Боль прошла в этот же день, но я для закрепления эффекта пропила глицерин еще 5 дней — пока не кончилась баночка. Никакую диету при этом не соблюдала.

Кстати, глицерин хорошо помогает и от кашля: в 200 грам-

мов кипяченой воды растворить 1 чайную ложку глицерина, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку яблочного уксуса. Выпить все это в течение дня. Мой семилетний сын очень любит это «лекарство». Свою фамилию не пишу, так как поселок у нас маленький и все друг друга знают.

Адрес: 671247 Бурятия, Кабанский р-н, пос. Селенгинск, а/я 64.

ПРОСТОЕ ЛЕКАРСТВО – УРИНА

Каждый номер вестника перечитываю по многу раз. Меня интересуют судьбы людей, их рассказы о том, как они борются с болезнями. Хочу и я дать полезный совет. Вдруг кому и пригодится.

Речь об очень неприятной болячке — *геморрое*. Многие им страдают и не идут к врачу, стесняются. Я и сама была такая же лет 20 назад. От боли не могла ноги переставлять, не то что сидеть. После каждого «похода» в туалет больше часа не останавливалось кровотечение. Похудела ужасно, так как боялась даже кушать. Но одна бабулька дала рецепт, которым я вылечилась за месяц. Несколько моих знакомых благодаря этому рецепту тоже избавились от мучений. Способ простой и лекарство свое, родное — урина. Я делала микроклизмы с помощью спринцовки. Хватает одного стакана урины. Анус лучше смазать вазелином или детским кремом, чтобы меньше травмировать больное место. Ввели урину и легли, лежали — утром сколько можете. А вечером я делала клизму и ложилась спать. Вы спокойно спите, а лечебный процесс идет. Просто и бесплатно. Желаю всем зожевцам здоровья.

Адрес: Николаевой Валентине Петровне, 170037 г. Тверь, ул. Склизкова, д. 11, кв. 68.

ИКОТА, ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА...

Хочу поделиться с вами рецептом от *икоты*. Вы, наверное, скажете: «Подумаешь, икота... Тут посерьезнее проблемы есть!». Я с вами согласна на все сто... Но если икота длится днями-сутками? Я однажды на работе целый день

икала, аж до боли в легких и гортани. Перепробовала все что только можно — ничего не действовало. На мое счастье, встретила знакомая. Спрашивает: «В чем дело, почему такая измученная?» А я ей толком и объяснить не могу — икаю, прямо напасть какая-то! Она мне посоветовала очень простой способ избавиться от икоты.

Нужно взять стакан воды и пить, наклоня голову, не с ближнего края стакана, как пьете обычно, а с дальнего. Пить мелкими глоточками, задержав дыхание, пить, сколько сможете.

После такого «питья» я минут пять ждала икоты. Напрасно. И у меня вырвался крик: «Ура!!!». Я ведь целый день даже поесть толком не могла. Недаром говорят, что все гениальное — просто!

Адрес: Гордеевой Наталье Геннадьевне, 633136 Новосибирская обл., Мошковский р-н, ст. Сокур, квартал 4, д. 13, кв. 9.

ВИВАТ, РАСТИТЕЛЬНОЕ ЦАРСТВО! ТРУСЦОЙ В ЗДОРОВЬЕ Я БЕГУ

При нулевой кислотности:

капуста белокочанная — 2 кг, морковь — 0,5 кг, яблоки кислых сортов — 0,5 кг, смородина красная или черная — 0,3 кг. Все пропустить через мясорубку или соковыжималку. Сложить в стеклянную посуду, поставить в теплое темное место. Как только начнется брожение, отжать через двойной слой марли и разлить по бутылкам. Принимать по 100 г 3 раза в день перед едой.

С интересом слежу за материалами по вегетарианству. Сам я вегетарианец с 40-летним стажем. Столько же лет занимаюсь и йогой, веду занятия в группе здоровья. Не курю, не пью, к врачам не обращаюсь.

Адрес: Чекулаеву А.А., г. Новочеркасск, ул. Искры, д. 6 «а», кв. 91.

«ЗОЖ»: А. А. (к сожалению, только инициалы) прислал нам еще и свои стихи. Опубликовать их в рубрике «Домашний доктор» мы просто не имеем возможности. Но в заголовке заметочки Чекулаева — строки из его стихотворения.

И СНОВА О ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕ

У меня была *пониженная кислотность желудка*. Врачи мне пророчили язву. Спаслась пророщенными зернами пшеницы. И вот уже 15 лет чувствую себя хорошо. Благодаря богатому содержанию витаминов и других полезных веществ пророщенные зерна пшеницы в течение 1-2 недель способны заметно улучшить здоровье людям всех возрастов.

Как я готовлю зерна. 50-100 г зерен тщательно промываю холодной водой, насыпаю в посуду и заливаю холодной водой. Ставлю в теплое место, покрыв бумажной салфеткой. Через 24 часа сливаю воду, и пусть себе стоят, пока не подрастут до 1 мм. Потом несколько раз снова промываю, после чего пропускаю через мясорубку. В полученную массу добавляю молоко или кипяченую воду из расчета 1:1. Можно положить по вкусу мед. Храню в эмалированной или стеклянной посуде. Принимаю по 1-2 столовые ложки перед едой 3-4 раза в день. 3-4 недели — и самочувствие заметно улучшается.

Адрес: Зобниной Лидии Сергеевне, 617471 Пермская обл., г. Кунгур, ул. Большая, д. 44.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ ДИАРЕИ

С вестником «ЗОЖ» я дружу уже несколько лет. Познакомила меня с ним мама. Теперь у меня своя подшивка. Многие рецепты проверила на себе — действуют! В свою очередь, хочу предложить простой способ от *диареи* — *расстройства кишечника*. Развести небольшое количество картофельного крахмала холодной кипяченой водой и выпить. Я делаю это в столовой ложке. Помогает сразу, прекрасный заменитель фталазола. Так меня еще в детстве лечила мама, теперь лечу свою семью я.

А еще всем советую пить настой ягод шиповника. Это прекрасная профилактика многих заболеваний. Он богат витаминами и очень хорошо поддерживает жизненные силы организма. Шиповник я завариваю в термосе. Ягод кладу

на 1/3 объема, заливаю крутым кипятком, настаиваю 12 часов. Пьем вместо чая.

Эти же ягоды использую еще 1 раз, затем выбрасываю.

О себе. 33 года. Дочери — 11 лет. Работаю воспитателем в Доме ребенка, учусь заочно в педагогическом институте.

Адрес: **Симоновой Светлане Юрьевне, 622036 Свердловская обл., г. Нижний Тагил-36, а/я 201.**

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ПОМОГ. НО ТОЛЬКО ОТ ЖЕЛУДОЧНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ

Прочитала свое письмо, опубликованное в вестнике №17 (197) за 2001 год «Меня воскресил тысячелистник». Признаюсь, не ожидала получить письма раньше, чем газету. Нам ее приносят с опозданием. На многие уже ответила, обещаю ответить на все.

Но вот что заставило меня написать в «ЗОЖ» второй раз. Я не указала в первом письме, что рак у меня по гинекологии, а люди просят в письмах посоветовать, как лечить рак губы, поджелудочной железы, печени и т.д. Я же травой тысячелистника вылечила только *кровотечение кишечника*, которое возникло у меня от лучевого язвенного эрозийного колита после облучения.

Многие спрашивают, как готовить настой и как принимать. Вот рецепт:

1 столовую ложку измельченной травы тысячелистника залить двумя стаканами крутого кипятка, настоять 1 час, процедить и разделить на 3 порции. Пить по 3 раза в день за 20 минут до еды.

Большое спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу и прислал рецепты от болей в запястье и воспаления суставов. Я обязательно воспользуюсь ими. Верю: что-нибудь, да поможет. Мир не без добрых людей.

Адрес: **Нине М., 353454 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Ленина, д.179, кв.102.**

ТРАВЫ ОТ ОТРАВЛЕНИЯ

Мне 65. В эти годы у многих возникают проблемы со здоровьем. И меня болезни не обошли стороной. Начались они во время службы в армии в 1955 году. Часто сбегал в «самоволку» — в магазин, покупал немецкий спирт. Мы его пили. Мне не повезло, трижды сильно отравился им. После этого и начались мои беды — желудочно-кишечные проблемы, и не только они. Болезни преследовали меня долгие годы. Лежал в больницах с отравлениями. Лечили таблетками. Я их наглотался вдоволь. Потом прицепилась ангина, стали пошаливать печень, сердце.

Долго, очень долго искал я моего «доктора». И нашел. Читал о травах, их целительных возможностях. Опытным путем отобрал для себя две травы — *подорожник* и *тысячелистник*. Они и стали моими истинными друзьями, священными растениями. Травы эти я теперь заготавливаю впрок.

В случае расстройства кишечника завариваю их по 1 чайной ложке двумя стаканами кипятка, настаиваю, укутав, 1 час и выпиваю за 30 мин. до еды сразу 0,5 стакана.

В день достаточно выпить три раза, и становится значительно легче. Больше, как правило, мне и не нужно, все приходит в норму.

Адрес: Кирюшину Николаю Алексеевичу, 142134 Московская обл., Подольский р-н, пос. Знамя Октября, д. 11, кв. 63.

ПРОТИВОЯЗВЕННЫЙ СБОР

Расскажу, как я вылечила язву 12-перстной кишки травами: В сборы входили:

сушеница топяная (она понижает давление), ромашка, зверобой, чистотел, подорожник, семя льна, тысячелистник. Брала каждой травы по щепотке, перемешивала, заливала кипятком (1 л) и настаивала в термосе или парила в духовке 15 минут. Пила 3 раза в день по полстакана за полчаса до еды.

Вначале принимала и таблетки, назначенные врачом, но потом решила, что это для меня дорого. Окончательно перешла на травы.

А теперь и у меня просьба к читателям. Слезятся глаза, особенно осенью и зимой, болезнь обостряется. Как избавиться от мастопатии и гепатита А? Подскажите, кто может.

Адрес: Лапкиной Валентине Ивановне, 690080 г. Владивосток, почтовое отделение, отдел доставки.

МУЖ ПРОЖИЛ БЕЗ ОПЕРАЦИИ 42 ГОДА

Я, как и многие, случайно узнала о вестнике. Моя дочь лежала в больнице, и у соседки по палате оказался номер «ЗОЖ». Читали всей палатой. Дочь выписала некоторые рецепты, а потом попросила оформить подписку. С мая 2001 года выписываем газету. В первом прочитанном мною номере — это был № 9 — увидела в рубрике «Отзовитесь!» просьбу помочь в лечении язвы 12-перстной кишки. Мой муж много лет назад страдал этой болезнью, ему дали инвалидность. Врачи настаивали на операции. Но он отказался. В году 1957-м или 1958-м — точно не помню — я встретила знакомую, у которой муж тоже мучился от язвы 12-перстной кишки. Я не видела его много лет и спросила, жив ли он. Она ответила, что, слава Богу, нашлись добрые люди и посоветовали полечиться народными средствами, и он наконец-то встал на ноги. Со слов знакомой я переписала рецепты трех составов, принимать которые нужно поочередно. Опишу все три. Но сначала скажу, что после лечения этими составами мой муж прожил без операции 42 года и до самой смерти не пил лекарств.

Итак, первый состав.

6 свежих вымытых яиц положить в горшочек или темную банку, залить 1,5 л сыворотки и поставить в темное теплое место. Этот состав моя мама готовила в деревне. Каждое утро она топила печь, и горшочек с сывороткой стоял на печи, покрытый тряпками для тепла. Скорлупа яиц должна раствориться. Тогда состав нужно процедить в чистую баночку и туда же протереть через сито яйца со свежей сывороткой (к этому времени нужно заранее приготовить 0,5 литра свежей сыворотки). В сите должна остаться одна пленочка. В полученную смесь из сыворотки и протер-

тых яиц добавить 1 л меда и все хорошенько перемешать. Опять поставить в теплое место на 4 дня. В течение этого времени каждый день помешивать содержимое. Состав готов.

Первые 5-6 дней пить по 50 г 3 раза в день за 20 минут до еды, а потом по 100 г, пока не кончится. Водой не запивать. Пока муж принимал этот состав, я приготовила ему еще одну порцию, а когда подошла к концу и другая банка, то перешли ко второму составу.

Этот рецепт попроще. В 2-литровую банку всыпать 1 стакан просеянной березовой золы и залить сывороткой до краев. Состав настаивать не надо, как только залили, размешайте, и можно пить по 100 г 3 раза в день перед едой.

Третий состав.

Две средние нечищенные, но хорошо промытые картофелины потереть на мелкой терке, отжать сок и, пока не осел крахмал, выпить – утром натощак и вечером до ужина в течение двух недель осенью и двух недель – весной, то есть два раза в год.

Адрес: Шубиной Анне Романовне, 656052 Алтайский край, г.Барнаул, ул. Телефонная, д. 42, кв. 25.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК УСПОКОИТ ЖЕЛУДОК: РЕЦЕПТ ИЗ СТАРОЙ ГАЗЕТЫ

Мне уже 77. «ЗОЖ» выписываю с 1998 года. Газета помогает жить не болея и без больших затрат на лечение.

После войны было много людей, больных язвой 12-перстной кишки и гастритом. В газете «Сельское хозяйство» (1967-68 гг.) много писалось про эти болезни и как их лечить в домашних условиях. Так вот проверенный на себе лично рецепт с применением картофельного сока.

Тщательно промыть неочищенный картофель (я все-таки его еще и чистила ножом), натереть на терке или измельчить на мясорубке и через 2 слоя марли отжать сок. С одной картофелины получится примерно 60 граммов сока, или 1/3 стакана. Добавить в сок 1 чайную ложку крахмала, размешать и выпить. Сок снимает боль, изжогу, проходят воспаления. Рекомендовалось пить

сок два раза в день – утром и вечером по 60 граммов – людям с пониженной кислотностью за 30-45 минут до еды, с повышенной – за 15-20 минут. Курс лечения – 2 недели на фоне молочно-растительной диеты, потом неделя перерыв и курс повторить.

Сок пьется хорошо, облегчает состояние больного желудка, мягко послабляет кишечник. Из картофельных выжимок можно испечь оладушки и съесть их с кефиром или молоком. В выжимки добавить 1-2 чайные ложки муки, яйцо, посолить и пожарить. Горяченькие они очень вкусные.

И в заключение еще один рецепт. Если у ребенка кашель, болит горло, то можно сделать следующее: в 0,5 л молока сварить головку репчатого лука, процедить, отжать, добавить в молоко 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку сливочного или растительного масла и 0,5 чайной ложки соды. Пить теплым 1-3 раза в день по 30-50 граммов по глоточку.

Адрес: Мaziной Клавдии Лаврентьевне, 432005 Ульяновск, Московское шоссе, д. 100, кв. 174.

МЕД И САЛО ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

У моего отца была язва желудка. Он прошел обследование, его стали готовить к операции. Знакомый, узнав об этом, посоветовал ему отложить на время операцию и попробовать полечиться одним народным средством.

Растопить нутряное свиное сало. Сделать смесь из 1 части растопленного сала и 1 части меда, например, 1 стакан меда и 1 стакан сала. Выложить смесь в кастрюлю и, помешивая, на медленном огне довести до однородной массы, снять с огня и остудить. Хранить при комнатной температуре. Принимать по 1 столовой ложке за 15 минут до еды. Смесь держать во рту до полного растворения, не запивая и ничем не заедая.

Отец пролечился так месяц, и при обследовании язвы у него не обнаружили – она зарубцевалась и никогда больше его не беспокоила.

Многим знакомым я давала этот рецепт, и все были довольны результатом. Вот еще пример. Моя мама лежала в

больнице в одной палате с женщиной, у которой была язва желудка. Изможденное, худое лицо, сильные боли, ела одну овсянку... Дали ей этот рецепт. Через три месяца я случайно с этой женщиной встретилась. Честно говоря, даже не узнала ее сначала. Она сама меня окликнула. Да и как мне было ее узнать: румяное улыбающееся лицо — не то, что раньше. Она очень благодарила меня за рецепт и сказала, что чувствует она себя прекрасно, забыла про желудок и ест теперь все, что хочет. Попробуйте, я надеюсь, сало и мед помогут и вам. Единственное «но»: во время лечения можно прибавить в весе.

Адрес: Мироновой Марине Анатольевне, 143180 Московская обл., г. Звенигород, ул. Дзержинского, д. 29.

К ВОПРОСУ О КУРИНОМ ЯЙЦЕ

18 января 1999 года у меня обнаружили на УЗИ мелкие, как горох, камешки в почках. Я их «выгнала» «цистоном» и почечным чаем. 30 марта 1999 года нашли еще *язву желудка и 12-перстной кишки*. Пережила сильный нервный срыв, видимо, это и послужило причиной возникновения язвы.

И вот благодаря методу Г. А. Капустина, я вылечила свои язвы сырыми куриными яйцами:

тщательно мыла яйцо, обдавала кипятком и утром (в 5-6 часов) натошак, за час до еды, выпивала сырое куриное яйцо без соли и ничем не запивала и не заедала. А потом, через час-полтора, завтракала (в основном ела овсяные каши). 30-40 дней — и язвы зарубцевались. Никаких лекарств не принимала.

Мне сейчас 69 лет. Я придерживаюсь диеты: ни жареного, ни маринованного, ни острого не ем.

Выписываю «ЗОЖ» третий год. Мне очень нравится газета — многое можно взять на вооружение. Лечимся все кто как может, — лекарства же дорогие, пенсионерам не по карману. А народные средства хорошо помогают нам в лечении без химии.

Адрес: Тарасовой Александре Андреевне, 610035 г. Киров-35, ул. Сурикова, д. 24а, кв. 23.

НАСТОЙ ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ

Я давний читатель вашего вестника. Хочу поделиться рецептом, который помогает нашей семье и знакомым от болезней желудочно-кишечного тракта, от язвы желудка до спаяк кишок.

В состав настоя входят:

- 1 стакан калины, если она свежая, если же сухая, то 0,5 стакана
- 2 стакана тертого на терке березового гриба (чага)
- 100 граммов выжатого сока алоэ
- 300 г пчелиного меда

Приготовление настоя: 1 стакан калины вскипятить в 3 литрах воды и дать настояться сутки. Через сутки настой подогреть до 30-40 градусов и всыпать в него 2 стакана тертого березового гриба, поставить настояться еще на двое суток, после чего настой процедить и добавить алоэ и мед.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принять надо 2 порции, т.е. всего 6 литров.

Адрес: Попову, г. Волгоград, пр. Ленина, д. 48, кв.44.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ЧУДО-СОСТАВ ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Внимательно читаю каждый номер вестника с ручкой в руках. Рассказываю о газете соседям и знакомым. Хотела бы и сама описать один случай из моей жизни. Может быть, это письмо прочитают врачи и заинтересуются случаем, о котором я расскажу.

В 1954 году моему сыну было три года. Он заболел. Поставили диагноз: «желтуха» и положили нас в больницу. Лечение не помогало, а мальчика раздуло так, что в талии он был 1 м 04 см. В больнице его стали звать «беременный мальчик». Температура между тем была нормальная. Врачи собрали консилиум и пришли к выводу, что у моего сына не желтуха, а цирроз печени. Мне сказали, что вылечить его — почти безнадежное дело. Нас положили в отдельную палату. Сын плакал от боли, терял сознание. Я, в ту пору учительница, молила матушку пресвятую Богородицу о спасении сына. И оно пришло.

Как-то в разговоре с незнакомой старушкой моя мама обмолвилась о нашей горе. И та посоветовала приготовить состав и дать ребенку его выпить.

1 стакан тертой черной редьки, 1 стакан полыни, 1 стакан измельченных листьев алоэ, 1 стакан меда и 1 стакан водки. Все это поместить в 3-литровую банку и залить двумя стаканами урины мальчика от 3 до 10 лет, которую он дает, стоя лицом к востоку. Шесть суток настаивать в темном теплом месте, а потом процедить че-

рез сложенную в 4 слоя марлю, отжать. Пить по 1 чайной ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Мама приготовила состав и, не дав ему даже настояться — не было времени, — принесла в больницу чекушку (четвертинку). Тайком от врачей я стала поить сына. Почти сразу с него стала сходить отечность, и пошла желчь. Я лечу его и помалкиваю. Врачи пожимают плечами, а мальчику все лучше и лучше. Он уже встал с постели, пошел. Повеселел. Кончилось лекарство, и я запросилась домой. И тут уж рассказала все врачам. Нас выписали.

Сын вырос, поступил в летное училище, стал летчиком. Теперь он на пенсии, но все еще работает.

Арецепт этот я многим людям давала. Тут недавно у меня заболела печень. Холецистит — показало УЗИ. И я сама приготовила такой состав и допиваю уже литр, только по 1 столовой ложке три раза в день. Становится легче.

Вреда от этого снадобья не будет никому, а вот помогло оно многим. Только ни в коем случае не брать в рот алкоголь. Я пенсионерка, мне уже 71 год. С вестником буду дружить до конца жизни. А про этот случай вспомнила потому, что часто встречаю в «ЗОЖ» письма о *гепатите С*. Вдруг кому-то поможет рецепт?

Адрес: Найдиной Галине Степановне, 656040 Алтайский край, г. Барнаул, пос. Борзова Заимка, ул. Рудная, д. 28.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К РАССКАЗУ О СОКЕ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ

Приходится писать во второй раз. Дело в том, что после публикации моей заметки в № 10 за 2001 г. «Одним ударом — двух зайцев» хлынул такой поток писем, ответить на который у меня не хватает ни времени, ни сил, ни средств. В первой публикации я рассказывала, как соком красной свеклы дробила камушки в желчном пузыре, а заодно справилась и с высоким давлением. Сегодня постараюсь разъяснить все подробнее.

Возьмите обыкновенную красную свеклу средних размеров, очистите ее от кожуры, помойте, нарежьте пополам и нарежьте полукольцами (как лук). Затем положите ее в 1,5-литровую кастрюльку и залейте водой примерно на 3 пальца выше свеклы. Поставьте на огонь, дайте закипеть, огонь убавьте и томите свеклу часа 1,5-2. Остудите и пейте этот сок (или отвар) – его получается примерно граммов 250-300 – по два-три глотка, рассчитывая эту дозу на весь день. Саму свеклу съешьте с растительным маслом или майонезом, кто как любит.

Рецепт был напечатан в нашей местной газете в 1998 году. Я взяла его на вооружение, так как у меня были камни в желчном пузыре. Но по ходу лечения я стала замечать, что давление тоже приходит в норму. Поскольку, кроме отвара свеклы, я никаких других трав и лекарств не принимала, значит, помог именно он. Много вопросов задают по поводу диеты. Во время лечения я не ограничивала себя в пище, но могу посоветовать диету, которой сама часто придерживаюсь.

Опишу по часам.

8.00 – 1 стакан чая или кофе + 1 кусочек сахара.

11.00 – 1 яйцо вкрутую + 8 черносливин.

14.00 – 200 г отварного мяса + 100 г овощного гарнира (капуста или морковь).

17.00 – 30 г любого сыра + 1 яблоко или апельсин.

20.00 – 1 стакан кефира или простокваши. Питие не ограничено. Если строго соблюдать эту диету в течение недели-двух, то можно похудеть на 4 кг. Повторить диету через 1-2 месяца.

Адрес: Семеновой Н.Я., 460045 г. Оренбург, ул. Беллевская, д. 61, кв.7.

СОВЕТ ОТЦА ГЕОРГИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГ

Взяться за ручку меня побудило желание помочь людям. В 1997 году я перенесла операцию по удалению желчного пузыря. По наивности и из-за отсутствия элементарных медицинских знаний я думала, что в дальнейшем проблем с

камнями у меня не будет. Но прошло два года после операции, и опять стали возникать боли после приема в пищу таких продуктов, как хлеб с маслом, печенье, пирожные, шоколадные конфеты. Мне объяснили, что *камни* еще могут образовываться в *желчных протоках*.

И тут мне на глаза попадается рецепт от камней в желчном пузыре в «ЗОЖ» № 18 за 1999 год.

Я все проделала согласно рецепту и как будто заново родилась — так я себя хорошо чувствовала. Могла есть «запрещенные» продукты и жить и чувствовать себя полноценным человеком.

Буду рада, если еще кому-нибудь поможет.

Адрес: Ореховой Л.Д., 644019 г. Омск-19, ул. Черноморская, д. 30.

«ЗОЖ»: Рецепт, о котором пишет Л.Д. Орехова, действительно был опубликован в вестнике под заголовком «Рецепт от камней в печени и желчном пузыре отца Георгия, наместника Тимашевского монастыря».

Мы повторим его.

Взять 1 кг картошки, удалить «глазки», хорошо помыть, залить шестью литрами воды и варить в мундире следующим образом: сначала на сильном огне довести до кипения, а затем варить на очень слабом огне в течение 4 часов. Затем слегка подсолить, сделать пюре (оно должно быть очень жидким) и поставить остывать на несколько часов. Когда пюре «осядет», над ним должна образоваться чистая водичка. Ее слить в отдельную емкость. Это и есть чудо-лекарство, которое надо принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 — 40 минут до еды в течение 40 дней.

Желаем успехов в лечении.

РЕЦЕПТ ОТЦА ГЕОРГИЯ. ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

В «ЗОЖ» № 17 было опубликовано мое письмо с рецептом отца Георгия от камней в желчном пузыре. На меня обрушился поток писем со всей страны. Такого количества по-

слауний я не получала за всю свою жизнь. Вы пишете, что можно не отвечать на письма, но ведь люди присылают конверты и даже чистые листы бумаги для ответа. Вот и отвечаю по вечерам и в обед на работе. Рецепт я лично сама взяла из вестника «ЗОЖ» № 18 за 1999 год, и он, на мой взгляд, был довольно подробный. Однако я решила повторить чудо-рецепт с учетом часто встречающихся вопросов. Итак, как я готовлю отвар.

1 кг крупной (немелкой) картошки хорошо мою, вырезаю глазки и варю в мундире в 6 литрах воды под крышкой. Как вода закипит, ставлю на медленный огонь на 4 часа. Затем прямо в кастрюле картошку разминаю (хотя она уже сама развалится от долгой варки) и оставляю остывать на ночь. Утром осторожно сливаю отстоявшуюся водичку в заранее приготовленные три литровые чистые банки и закрываю их полиэтиленовыми крышками. Оставшееся пюре выбросить. Водичку храню в холодильнике. Ее получается примерно 3 литра. Перед употреблением слегка подогреваю, чтобы не пить холодную. Пью по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 40 дней. Если вдруг этого количества не хватит — сварите еще. Если скиснет — не пейте, вылейте и сделайте новый отвар.

Многие просят адрес отца Георгия. Я его не знаю, так как сама взяла рецепт из вестника.

Адрес: Ореховой Любови Дмитриевне, 644019 г. Омск.

«ЗОЖ»: Любовь Дмитриевна по понятным причинам просила не повторять ее адрес. Но тех, кто им уже располагает, мы просили бы повнимательнее прочитать рецепт, прежде чем вступать в переписку. Пожалейте время и деньги Любови Дмитриевны.

ПРО ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, ЧЕРНЫЙ КОФЕ И... ВТОРОЙ ИНФАРКТ

Давно собиралась предложить рецепты, которыми я сама давно пользовалась. У меня в желчном пузыре был камушек. Мучили страшные боли, но операцию врачи де-

дать не хотели, так как камень был всего один. Мне подсказали рецепт.

Теплое оливковое масло (200 г) выпить натошак, запить черным кофе (200 г), но не растворимым, а натуральным, молотым, полежать на горячей грелке 5-6 часов, затем 5 раз через каждый час делать клизму с настоем ромашки (2 столовые ложки залить 200 г кипятка). Выходят камни разной величины от 1 до 1,5 см и разного цвета. Лечение повторить 3 раза через 7 дней, а затем еще через год-полтора.

Но я сделала только один раз. С тех пор вот уже 30 лет у меня нет ни камней, ни приступов.

Но есть другие болячки. Перенесла второй инфаркт, к примеру. Мне 65. Теперь думаю: «Надо менять образ жизни». Все хлопочу, бегом, бегом... забываешь о себе. Внуку обещала: «Привяжешь меня резиночками. Они растянутся — буду медленнее ходить». Внук смеется. А я всерьез теперь возьмусь за себя.

Адрес: Карповой Ираиде Леонидовне, 445023 Самарская обл., г. Тольятти-23, а/я 793.

ОТВАРОМ СВЕКЛЫ ВЫВЕЛА КАМНИ

На мой взгляд, это самый простой и безболезненный метод выведения *камней из желчного пузыря*. Отвар красной свеклы дробит и выводит даже крупные камни. Готовить его несложно.

Я беру обычно 2 небольшие свеклы (800-1000 г), мою, чищу, режу на кусочки, складываю в 5-литровую кастрюлю, заливаю тремя литрами холодной воды, закрываю крышкой и ставлю на огонь. Как только закипит, огонь убавляю, но так, чтобы вода не прекращала кипеть, и варю 5-6 часов до получения густого сиропа (сусла).

Свекла вываривается и становится белого цвета. Отвар сливаю, а свеклу тру на терке и отжимаю через марлю — в другую посуду. Затем оба отвара соединяю. Обычно получается 1 литр или чуть больше. Храню отвар в холодильнике, но пью чуть теплым — подогреваю. Принимаю по четверти стакана за 30 минут

до еды 3 раза в день, а еще и в промежутках между едой – спустя 1-2 часа после еды. Если камень крупный, лечиться надо не менее месяца.

Адрес: Гришиной Анне Николаевне, 432001 г. Ульяновск, ул. К.Маркса, 41–40.

МНЕ ПОМОГ ЧИСТОТЕЛ

В рубрике «Отзовитесь!» прочитала, что Маргарита Васильевна Ключева из Ижевска и З.В. Мысенко из Тамбовской области страдают *кистой печени*. Я избавилась от этой болезни. Дело было так. 8 августа 2000 года пошла на УЗИ, и у меня обнаружили кисту в печени. Врач посоветовала обратиться к одной женщине. Сказала, что она знает какой-то народный рецепт. Я пошла к этой женщине, и вот что она мне посоветовала.

Нужен сок чистотела, заготовленный ранней весной. Траву прокрутить на мясорубке, сок процедить и дать отстояться в 3-литровой банке. Чистый сок слить в стеклянные бутылки и поставить в холодильник. Начинать пить с 1 капли, разбавляя в чайной ложке воды, постепенно довести количество капель до 10, прибавляя каждый день по 1 капле, то есть пить 10 дней, потом 10 дней перерыв. Затем 1 чайную ложку сока смешать с 4-5 чайными ложками воды и пить по 1 чайной ложке этой смеси 3 раза в день за 1 час до еды. Пить 10 дней – 10 дней перерыв и продолжать этот же курс.

За весь курс лечения я выпила 1,2 литра настойки и пошла на УЗИ. У меня ничего не обнаружили.

Адрес: Щукиной Антонине Григорьевне, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, ул. Победы, д. 21, кв. 1.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЙ В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ МНЕ ПОМОГ МАЯТНИК

Поджелудочная болела у меня с юности. Врачи открывенно говорили, что в принципе *панкреатит* вылечить полностью нельзя, можно только облегчить состояние больного. За многие годы я в этом убедился. В 1974 году, прочитав

книгу Юрия Сергеевича Николаева «Голодание ради здоровья», проголодал 14 дней—эффект прекрасный. Самочувствие мое значительно улучшилось. И с тех пор, как только начинались приступы панкреатита, я каждый раз прибегал к голоданию.

Четыре года назад я познакомился с диагностикой продуктов питания и лекарств при помощи маятника. Сначала я отрицательно отнесся к этому методу, посчитав его шарлатанством. Но спустя некоторое время решил проверить. И был приятно удивлен полученными результатами. Не буду утомлять подробностями, скажу о главном: маятник неизменно отрицательно реагировал на некоторые продукты питания. Но особенно большая амплитуда колебаний наблюдалась, и наблюдается по сей день, на сахар и молоко. Вот уже 4 года я не ем сахар и 4 года не знаю более в поджелудочной. Ем мед. И лишь изредка, в гостях, могу позволить себе чашечку чая с 1-2 конфетками.

Но все не так просто, как может показаться на первый взгляд. Я убедился и в том, что все продукты питания и все лекарства индивидуально воспринимаются каждым человеком. Поэтому не спешите точно следовать по моим стопам — отказаться, скажем, от сахара. У меня есть знакомые, для которых, наоборот, мед дает отрицательную амплитуду маятника, а сахар, как ни странно, положительную. Это же относится ко всем рецептам, публикуемым в вестнике. Я говорю так потому, что провел много экспериментов на себе и убедился лично в том, что для одного человека данная трава или продукт может быть полезен, а для другого вреден и даже опасен. Главное — ваш собственный опыт. Поэтому если одному человеку помогает тот или иной рецепт, а другому такой же рецепт не помогает, значит, надо искать другой.

Адрес: Градову Виталию Николаевичу, 443100 г. Самара.

«ЗОЖ»: Виталий Николаевич просил не публиковать его адрес, ссылаясь на то, что отвечать на письма у него просто нет возможности. Да, собственно, какие тут могут быть

вопросы? Сделайте себе маятник и проверяйте себе на здоровье все, что хотите скушать или принять в качестве лекарства. А как сделать маятник — мы уже не однажды писали. Возьмите любой грузик весом примерно от 1 до 20 граммов (кольцо, гвоздик, кусочек толстой проволоки, бусинку и т.д.), привяжите к нему ниточку длиной 16-20 см. Если хотите проверить, подходит вам тот или иной продукт, подержите маятник над ним.

ПОЧИСТИЛА ПЕЧЕНЬ ЦВЕТАМИ ОДУВАНЧИКА

Одуванчиком я пользуюсь уже много лет, но не знала всех его способностей. А в этом году решила почистить печень с помощью одуванчика.

Нарвала 200 штук цветов, хорошо их промыла, положила в кастрюлю и залила 1 литром воды. Поставила на медленный огонь и кипятила 25 минут. Сняла с огня, накрыла кастрюлю полотенцем и оставила до остывания. Потом отцедила, цветы отжала и выбросила, а в воду добавила 1 кг сахара и варила на медленном огне до тех пор, пока сироп не загустел. По своему виду, вкусу и запаху он очень похож на майский мед. Пила 2 раза в день — утром и вечером. На 1 стакан воды брала чайную ложку сиропа.

Результаты почувствовала после первого же стакана: через несколько минут меня словно пронзила сильная боль в желчном пузыре. Такое впечатление, что он вдруг воспалился — нельзя было дотронуться. Это продолжалось около часа. А потом все пришло в норму. После этого мне стало понятно, что одуванчик работает на пользу дела — чистит печень, а желчный пузырь затрудняется выбросить все отходы, которые поступают из печени. Кроме того, все дни я чувствовала наличие песка в моче. Лечение еще не закончила, однако ощутила заметное облегчение в печени.

Постарайтесь не пропустить удобный момент для лечения многих болезней одуванчиком, пока они еще цветут.

Адрес: Тертышной Анне Л., 346411 г. Новочеркасск, ул. Народная, д. 73/4, кв. 55.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

КОРНИ ПОДСОЛНУХА ВЫГНАЛИ КАМНИ

В «ЗОЖ» №15 за 2001 год я прочла просьбу о помощи Натальи Лучинкиной, она не знает, что ей делать с *камнем*, который «пошел» из почки и остановился в *мочеточнике*. Я ей ответила лично, но потом подумала, не написать ли в газету этот рецепт? Вот он.

Стакан раздробленных корней подсолнуха (я взяла 4 крупных корня) – дробится корень подсолнуха очень тяжело – залила тремя литрами воды и варила после закипания 3 минуты. Затем процедила и выпила отвар в течение трех суток. Потом эти же корни снова залила тремя литрами воды, но варила уже 15 минут. Процедила и пила отвар в течение трех суток.

Затем корни выбросила, но можно пропить еще один раз и даже больше. У меня камни вышли с мочой, как хлопья.

Адрес: Частковой Л. А., 445047 Самарская обл., г. Тольятти, Южное шоссе, д. 27, кв. 161.

КАК КОРЕНЬ ШИПОВНИКА И ОГУРЕЧНОЕ СЕМЯ СПАСЛИ МОИ ПОЧКИ

Левая почка беспокоила меня давно, с весны 1998 года. Принимала фитолизин, другие препараты, но они мало помогали. И вот 16 сентября 98-го года случился *приступ* по-

почечной колики. Трижды приезжала «скорая», на третий раз увезла в больницу. Рентгеновский снимок показал, что левая почечная лоханка увеличена до 37 мм (правая 16 мм), мочеточник расширен до 12 мм, а внизу мочеточника остановился камень. Врачи заговорили об операции. Муж, как узнал об этом, накопал корня шиповника, измельчил его и сварил по такому рецепту:

четыре столовые ложки дробленого корня шиповника залить двумя стаканами воды и кипятить 15 минут, потом остудить. Пила по 100 граммов до еды 6-8 раз за два дня.

На третий из почки вышел камень, через неделю — еще один, светлый и рыхлый, размером 7 мм. Еще через месяц вышли твердые камни темно-красного цвета. 7 ноября — как сейчас помню — вышли маленькие камушки. В августе следующего года снова «пошел» камень и снова остановился в мочеточнике. На этот раз лечиться в больницу я отказалась, хотя РОЭ было высокое — до 68 единиц и шиповник почему-то не подействовал — принимала тот же состав по той же схеме. Знакомая дала мне другой рецепт:

с вечера стакан огуречных семян залить 1 литром кипятка, добавить 1 ложку меда, настоять до утра в термосе или просто хорошо укутав. Утром процедить и выпить в течение дня. Не есть и, кроме этого настоя, ничего не пить.

Я так и сделала. Во второй половине дня у меня прекратились боли, а как вышел этот камень, я даже не почувствовала, хотя он беспокоил меня более трех недель.

Адрес: Дятловой Наталье Ивановне, Краснодарский кр., Апшеронский р-н, пос. Нефтегорск, ул. Комсомольская, д. 107.

ЛОПУХ ОТ КИСТОЗА

Мне уже 74 года. Три года назад на УЗИ обнаружили у меня кисту на почке. Я по рекомендации вестника «ЗОЖ» стала пить сок лопуха в течение 30 дней. После этого кисту на УЗИ не обнаружили. Пила так:

утром срезала два лопуха. Обмыв их, насухо вытирала и пропускала через мясорубку. Отжав сок, пила 1-й и 2-й день по 1 чайной ложке 2 раза в день. 3-й и 4-й день по 1 чайной ложке 3 раза в день. В последующие дни по 1 ст. ложке 3 раза в день. Пила перед едой за 30 минут ровно месяц, не пропуская ни дня. Сок готовила ежедневно.

Адрес: Соловьевой Зинаиде Ивановне, 607600 Нижегородская обл., г. Богородск, ул. Пушкина, д. 18, кв.6.

* * *

Часто в письмах читателей вестника встречаю вопрос: как и чем лечить почки? Когда-то в нашей районной поликлинике работал замечательный уролог Василий Александрович Свиридов. Так вот помимо лекарств он советовал пить настой овса в кожуре.

1 стакан овса промыть, всыпать в эмалированную кастрюлю и влить 1 литр молока. Томить в духовке 2 часа, может, чуть больше и потом пить это молоко. Овес дает силу детям и взрослым, становится намного легче. Еще он советовал в августе, когда поспеют арбузы, каждый день их есть.

Адрес: Екатерине Ивановне О., 455021 г. Магнитогорск.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

МОЙ ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗА КОЛЕННОГО СУСТАВА

Хочу поделиться с читателями вестника «ЗОЖ» своим опытом лечения *артроза*. Год мучилась: колени болели и не сгибались. Медикаментозное лечение не помогло. Тогда я прибегла к народному методу лечения лопухом.

Минут 10 прогревала колени грелкой, потом минут 15 массировала их с медом (если мед засахарен, его нужно растопить заранее) и накладывала сверху лист лопуха «изнаночной» стороной, завязав колени теплым платком. Делать это лучше на ночь. Утром обмывала колени теплой водой. Так делала три ночи подряд, потом семь ночей через раз.

Мне помогло. Боли ушли, нога стала сгибаться, колени не стягивало, и я ходила нормально. Если кому-то не поможет, сделайте двухнедельный перерыв и попробуйте повторить курс снова. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Бурениной Татьяне Николаевне, 440013 г. Пенза, ул. Чаадаева, д. 89, кв. 77.

ЛОЖИТЬСЯ СПИНОЙ НАДО ПОПЕРЕК

В вестнике № 5 за 2001 год вы опубликовали мое письмо «Если отекают ноги и замучил *остеохондроз*». С тех пор я получила много откликов. Идут письма с вопросами, на которые я ответить просто не могу. Поэтому снова пишу в «ЗОЖ». Некоторые почему-то не поняли, как надо выполнять упражнение от остеохондроза.

Я писала, что моему мужу порекомендовали взять полторалитровую полиэтиленовую бутылку, наполненную теплой водой, лечь на нее спиной и минут 15 катать по полу. Муж стал ежедневно выполнять это упражнение, и боли в позвоночнике исчезли.

Я полагала, что тут все ясно, тем более что многие люди пишут мне письма благодарности за этот рецепт: им тоже помогло! Но вот, к примеру, Людмила Ивановна из Красноярского края спрашивает меня: как располагается бутылка — вдоль или поперек позвоночника?

Конечно, поперек. Лягте на коврик, положите бутылку с теплой водой под поясницу и, приподнимаясь на локтях, катайте ее вдоль позвоночника до шейного позвонка и обратно. И так 15 минут. Вначале будет тяжело, но потом, недельки через две, привыкнете. Упражнение простое и эффективное. Лучше выполнять его два раза в день — утром 15 минут и вечером столько же.

Мой муж, когда поправился, сказал: «Напиши, пожалуйста, в вестник, чтобы люди занятия не бросали, а занимались бы регулярно после любого физического напряжения. Я, к примеру, сходил на рынок, принес продуктов 5-6 килограммов, и сразу надо «покататься», для профилактики». Волшебная бутылочка всегда должна быть под рукой. Только не ленитесь.

Адрес: Гафуровой Надежде Ахметовне, Пензенская область, г. Кузнецк, Страковка, ул. Солнечная, д. 19-а.

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ НАСТОЙКИ ЧЕСНОКА

Обидно, что про вашу, то есть нашу, газету узнала очень поздно. Живу в глуши, и «ЗОЖ» для меня, как свет в окошке. Я первая в нашем селе в 1999 году оформила подписку. За мной последовали еще несколько семей. Потом подписалась библиотека, так что у кого нет возможности выписать вестник, читают газету в библиотеке. Там, кстати, работает энтузиаст здорового образа жизни Анна Алексеевна Казакова, которая и литературу подберет по той или иной болезни, и подскажет, где какой рецепт напечатан. Она-то и подсказала мне рецепт настойки чеснока. У меня астма, щито-

видка, *остеохондроз*. Таблетки пила горстями, в результате распухли ноги и руки, ходить уже не могла. Утром еле вставала с кровати, пальцы рук не сгибались. А как пропила настойку две недели — в одно прекрасное утро встала и не почувствовала привычной тяжести — ни в ногах, ни в руках, ни в позвоночнике. Сама себе не поверила. С тех пор уже пять лет прошло, а я все еще чувствую себя отлично.

Рецепт настойки был опубликован и в «ЗОЖ». Я же пишу для того, чтобы подтвердить: рецепт работает. Советую всем: пока есть свежий чеснок, приготовьте настойку и пропейте всего один курс. Уверена: вы себя не узнаете.

Расскажу, как я готовила настойку. Провернула на мясорубке 300 г чеснока, через полчаса верхний слой кашицы сняла (это граммов 50), а остальное сложила в бутылку из зеленого стекла и залила 250 г водки (можно вместо водки использовать крепкий самогон). 10 дней настояла в темном месте, процедила и пила с 2 столовыми ложками молока по схеме: 1-й день утром — 1 капля, в обед — 2, вечером — 3;

2-й день утром — 4 капли, в обед — 5, вечером — 6;

3-й день — соответственно 7-8-9;

4-й — 10-11-12;

5-й — 13-14-15.

Начиная с 6-го дня, убавляла количество капель за прием. Так, уже на 6-й день утром приняла 15 капель, в обед — 14, вечером — 13. На 7-й соответственно — 12-11-10 и так далее, пока на 10-й день к вечеру не осталось выпить 1 каплю. Но на этом курс не закончен. После 10-го дня оставшуюся настойку пила по 25 капель 3 раза в день, пока она не закончилась.

Лечитесь! Мне, к примеру, здорово помогло. И главное, *остеохондроз* не страшен.

Адрес: Бобровской Екатерине Степановне, 309942
Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Палатово.

ДВОЕ ВЫЛЕЧИЛИСЬ. КТО ТРЕТИЙ?

Выписываю «ЗОЖ» с 1994 года, многим даю читать, а кое-кого уже сагитировала на подписку. Расскажу, как я

лечила поясничный остеохондроз. Заболела, когда мне было 35. Спасибо одной старушке, которая подсказала нехитрый способ победить болезнь.

Тройной одеколон, настойка валерьяны (обыкновенная, которая продается в аптеках), флакончик 5%-ного йода и 6 таблеток анальгина – вот и все, что потребуется для лечения. Смешиваем в одной бутылочке тройной одеколон, настойку валерьяны, полфлакончика 5%-ного йода и растертые в порошок таблетки анальгина. Всю смесь хорошенько взболтать и оставить на 5 дней при комнатной температуре. Перед применением настойку еще раз взболтать и натирать на ночь больное место, пока состав не впитается. Потом фланелевой тряпочкой укрыть больное место, сверху повязать пуховый платок.

В период лечения избегайте охлаждений. Я сделала всего 7 втираний и сейчас об этой болезни не вспоминаю, хотя с тех пор прошло уже 25 лет. Кстати, когда мой лечащий врач встретила меня в трамвае, то поинтересовалась, почему я больше не хожу в поликлинику. А я ответила, что помогли народные средства.

На работе посоветовала нашей уборщице попробовать эту настойку для растирания больных суставов. И – представьте – ей помогло! Поэтому я и решила поделиться с зожевцами дважды проверенным рецептом.

Адрес: Василевской Светлане Михайловне, 347942 Ростовская обл., г. Таганрог-42, а/я 47.

НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕХНИКЕ МЕДОВОГО МАССАЖА

В «ЗОЖ» № 10 за 2001 год прочитала письмо Зинаиды Леонтьевны Федоровой «Шейный остеохондроз боится меда». Мне хотелось бы внести некоторые коррективы. В своем письме Зинаида Леонтьевна приводит методику медового массажа. Она сначала разогревает руку – от плеча – под краном горячей воды минут 15, вытирается насухо полотенцем и сразу наносит на разогретую кожу засахаренный мед. Растирает шею, ключицу, плечо, руку. Потом делает сам

массаж — прижимает ладонь к телу и резко отрывает ее. Делает это, пока ладонь не начнет прилипать к коже, а потом прикладывает пергаментную бумагу — она прилипает — и оставляет на ночь, укрывшись чем-то теплым. Вот это-то меня и насторожило. У нас в поселке медсестра психотерапевтического кабинета Фаина Ивановна прекрасно делает медовый массаж. Так вот она говорит, что, когда ладони начинают прилипать, мед впитывается в кожу, а на ней образуются сгустки белого цвета, это выходят шлаки, то есть как раз то, к чему «прилипает» накладываемая Зинаидой Леонтьевной пергаментная бумага. А эти сгустки надо удалить с кожи. Лучше всего это сделать с помощью мокрого вафельного полотенца.

Адрес: Татьяне, 633216 Новосибирская обл., р.п. Линево, а/я 453.

ПРО СЛАДКИЙ ЗАВТРАК

Высылаю рецепт, с помощью которого я лет 20 назад избавился от *отложения солей*. Сначала у меня начала слегка побаливать нога. Так как постепенно боль нарастала, я обратился к врачу. Прошел курс лечения прогреванием, током, иглоукалывание и грязи. Болезнь не отступала. Дело дошло до того, что я уже не мог ходить. Выручил случай. Поделился я с одним человеком своей бедой, рассказал ему, что рентген показал отложение солей и защемление нервных волокон. Он предложил мне рецепт при условии, что у меня нет сахарного диабета, потому что лечение связано со сладким.

Нужно купить 1 кг незасахаренного свежего меда (перетопленный старый не годится) и 1 кг изюма без косточек и съесть перед завтраком по 100 г попеременно мед и изюм. Сегодня, скажем, изюм, завтра мед. Так я «завтракал» 20 дней, не соблюдая никакой другой диеты и не меняя образа жизни. Курс лечения — 1 раз в год, не чаще.

Эффективность невероятно высока: невыносимая боль пропала. Кто только не пробовал мой рецепт в действии — помогал безотказно. А болезни у всех разные: и скрюченные пальцы (у формовщиц в литейном цеху), и *остеохондроз* — все получали облегчение.

Адрес: Лозгачеву Борису Кузьмичу, 142115 г. Подольск, ул. Машиностроителей, д. 30, кв. 93.

ОТ ПОЛИАРТРИТА МЕНЯ СПАСЛИ БАНЯ И ОВОЩНАЯ ДИЕТА

С 18 лет я собираю народные рецепты лечения болезней. Есть чем поделиться. Расскажу, как я избежала инвалидности. Когда мне было 40 лет, жестоко скрутил *полиартрит*. Ноги, руки безобразно распухли и при этом невыносимо болели. После курса уколов сле-сле ходила. Сил не было. Моя соседка, бабушка Софья Пахомовна (ее уже нет в живых), дала несколько советов, придерживаясь которых, я ожила.

Итак, что же это за правила:

- Овощная диета, ничего жареного, в готовые блюда и каши добавлять только растительное масло, отварная рыба 1-2 раза в неделю, но не более 150 граммов за один раз. Пирог с ягодами, грибами, овощами печь в духовке почти на сухом листе (раньше я пекла пироги на жире).

- Долго париться в бане, раза 3 в неделю, по несколько заходов в парилку. Втирать в больные места мед с солью (1:1).

- Пить заваренные в термосе траву чабрец (богородская трава) и морковную ботву. Каждой взять по крупной горсти на литровый термос. Употреблять можно без нормы в любое время вместо чая и других напитков, в бане между заходами в парилку. Уж не знаю точно, что помогло конкретно, но буквально через месяц я не просто ходила, а порхала! На ВТЭК пришла здоровая, двигалась свободно. В «ЗОЖ» №14 за 2001 год Татьяна Акимовна Позолотина из Краснодарского края жалуется, что у нее *немеют руки*. Знаю одно средство:

в теплом огуречном рассоле попарить руки, насухо вытереть и надеть теплые шерстяные перчатки. Делать это лучше вечером, перед сном – дней 10-20. Того же рассола хватает на 3-5 процедур, а потом нужен свежий, а если свежего не найдете, то добавьте в старый соли. Бочковой рассол эффективнее, но и обычный тоже подойдет.

А вот еще случай из жизни. Много лет назад я встретила одного человека, он ходил скрюченный, с тростью. Через месяц увидела его же цветущим, стройным и помолодевшим. Удивилась. А рецепт оказался архипрост:

он парился в бане 3 раза в неделю с вениками из крапивы, полыни и майской березы поочередно, а когда веники обветшали и порвались, он втирал в тело листья крапивы и полыни с помощью березового веника. Из рациона исключил жирную и жареную пищу. Так что будьте здоровы.

Адрес: Ивановой Марии Петровне, 630024 г. Новосибирск, ул. Мира, д. 50, кв. 25.

ДРУЖУ С ГЛИНОЙ И МЕДЬЮ

Пять лет назад у меня заболели локтевой сустав и пальцы. Думала, натрудила руки, пройдет. С трудом доила корову и хозяйничала. А через 3 месяца стало невмоготу, меня направили на укол. Но до районной больницы я не дошла. Позвонила с дороги подруге детства Людмиле Корзухиной, она позвала к себе и научила лечиться глиной. *Полиартрит* свой я одолела. И теперь ведро с глиной всегда стоит наготове дома.

Развожу глину водой до консистенции сметаны. На детскую клеенку кладу тряпочку, на нее — слой в 2 см глины и прикладываю к больному месту, сверху замазываю чем-нибудь теплым. Держу компресс часа 2-3. Я проделала 8 процедур до полного излечения, каждый раз используя свежую глину, а отработанную выбрасывала. Только вспоминаю об этом недуге.

Со временем все лекарства заменила глиной. Пью по одной чайной ложке на стакан воды 2-3 раза в день. Об универсальном применении глины много полезного узнала из литературы. Недавно в гололед упала и расшиблась. Когда очухалась, колено стало уже багрово-черным. Кое-как доковыляла до дому и сразу же наложила на ушиб глиняную повязку. В течение трех дней меняла повязки, пока не прошла боль. И мужа своего от *радикулита* избавила с помощью глины. Так что всем советую запастись ею. У нас-то ее много в старых карьерах и хорошая — тянется, как плас-

тилин. Часто привожу это бесплатное лекарство по просьбе соседей по поселку.

Мне уже 55 лет, возраст и условия жизни дают о себе знать: болячки появляются то тут, то там. Поэтому всем зожевцам, которые обращаются в вестник за помощью, я рекомендую еще один простой и доступный способ лечения медью.

Врач поставил мне диагноз: *остеополиартроз*. Глина не выручила на этот раз, лекарства не помогали. Нашла в книге С. Ищенко «Лечебник на каждый день» подходящий рецепт, попробовала. Монеток, выпущенных до 1960 года, дома не оказалось, поэтому муж нарезал мне несколько медных пластинок. Изоленной примотала пластинку на опухший и почерневший мизинец, надела перчатку. Через три дня сняла, подивившись на зеленоватый след. Значит, медь помогла, все прошло.

Использованную пластинку я 10-15 минут держу в банке с водой, воду выливаю, а пластинку чищу наждачной бумагой и держу не менее часа в солевом растворе (1 столовая ложка соли на стакан воды). Испаряющийся раствор доливаю, а постепенно образующуюся жидкость цвета морской волны применяю для смачивания лица, рук, груди — хорошо помогает от бессонницы.

Кстати, на шее вместо медальона ношу медную пластинку, чищу ее раз в неделю.

В заключение еще три рецепта из собственной практики. **МАЗЬ ПРИ ПОДАГРЕ** можно приготовить из 50 г керосина, четверти стакана подсолнечного масла, четверти кусочка хозяйственного мыла и неполной чайной ложки соды. Втирать в больное место — в «косточку» досуха.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩАЯ СМЕСЬ получается из 1,5 стакана сока редьки, стакана меда и полстакана водки. Добавив столовую ложку соли и перемешав «коктейль», хорошо растереть им больное место. Можно и принять рюмку этой смеси внутрь перед сном.

БОРОДАВКИ у моей внучки я нечаянно свела диметилфталатом, когда намазались им от комаров в лесу, где собирали ягоды.

Адрес: Розе Михайловне Андриановой, 627195 Тюменская обл., Упоровский р-н, п. Емуртлинский, ул. Мира, д. 1.

МОЯ ПОМОЩНИЦА — ИНДИЙСКАЯ ЛУКОВИЧКА

Я пишу вам о своем домашнем лекарственном растении — индийской луковичке. Мне когда-то подарила ее моя сестра. Это многолетнее луковично-корневищное растение без запаха. Луковица чем-то похожа на электрическую лампочку. Шейка толстая, листья крупные, широколанцетные, очень длинные 60 — 70 см, шириной 3 — 4 см. Выбрасывает стрелку с мелкими беловатыми цветками и слабым ароматом, кисть удлинённая. Корни мощные. Сидит почти вся под землей. Со временем вокруг появляются маленькие луковички-детки. Раз в год нужно их отсаживать, я лично дарю их людям. Лечит это растение *артроз, артрит, радикулит*, любую *ломоту в костях*, снимает напряжение в мышцах, сопутствующее этим заболеваниям. В общем, действие благотворное.

Настаивать индийский лук можно на спирту или водке. Листья, луковица и стрелки содержат много слизи. Она-то и есть лекарство. Лечу ею свой радикулит. Я делаю так.

Отрезаю от листа 10 — 15 см, мелко-мелко на доске ножом режу, стрелку тоже использую, иначе засохнет, жалко. Потом беру слизь на руку и натираю больное место, она хорошо впитывается. Будет покалывать, но боль снимается, как от таблетки, а минут через 15 вы даже забудете, что только что охали. Тело должно быть чистым, не дай Бог намазать ее на какую-нибудь мазь! Так что, у кого нет терпения на продолжительное лечение — это великолепный выход.

Больную радикулитом соседку не раз спасала моя луковичка. За второй «порцией» она иногда и не приходила. Думаю, что если лечиться терпеливо и подольше, то можно вообще избавиться от болезни. Может, кто знает о свойствах индийского лука и больше, но мой опыт таков. Дома долж-

ны расти цветы, которые лечат. Я вспомнила о своей луковичке, когда соседка пожаловалась на боль.

Адрес: Юденковой В.Т., Ярославская обл., г. Тугаев, ул. Моторостроителей, д. 41, кв. 47.

ОТ ПРОСТОГО КИРПИЧА — К ПРОСТЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Боли в пояснице донимали меня всю жизнь. Особого значения я им не придавала: поболит-поболит, да и перестанет. Но однажды хвороба доняла: проснулась утром, а подняться не могу. Вылечилась горячим песком. Песок грели, насыпали в сумки, и я лежала на горячем песке, пока не стихла боль. Прошли годы. Я стала лечиться кирпичом. Не думайте, что это какой-то особенный кирпич — нет, самый обыкновенный. Просто в нужный момент кирпич нагревали, заворачивали в тряпки и прикладывали к пояснице. И тоже помогало. Так я лечилась 10-15 лет.

На смену кирпичу пришел пояс. Назывался он «почечный» или «радикулитный». Я случайно купила его в аптечном ларьке. Он шерстяной, шириной 20-35 см, эластичный, плотный. Спереди — нерастягивающаяся вставка. Как заболит поясница, я сразу надевала его через ноги на голое тело и носила дня 3-4, пока боль не утихнет. Носить его постоянно не рекомендовалось. «Дружила» я с этим поясом около 20 лет, за это время он стал для меня незаменимой вещью.

Почему я все это пишу? Дело в том, что эти пояса снова появились в продаже, и двоим моим знакомым помогло такое лечение. Стоит этот пояс рублей 80-100, но тут главное — не «промахнуться» с размером. Выбирать пояс нужно, предварительно измерив объем бедер и талии, с таким расчетом, что на бедрах пояс растягивается, а на талии, наоборот, должен плотно прилегать к телу. В продаже я видела пояса только импортные, они очень удобные, работать не мешают, а результат отличный!

Век живи — век учись. Вот я и учусь. Приезжал к нам в

город целитель. От болей в пояснице он посоветовал четыре упражнения. Выполнять их можно в любое время. Вот они:

- Поднять одну руку и тянуться за ней вверх, сколько можете, потом встать на цыпочки и тянуться еще и еще вверх. Повторить упражнение для другой руки (свободной рукой можно придерживать за что-нибудь для удобства).

- Сложить руки в замок, поднять над головой ладонями вверх и тянуться, тянуться изо всех сил.

- Руки в замок, положить под подбородок и давить подбородком на руки, а руками на подбородок.

- Висеть на турнике или перекладине, кто где может. Для начала повисите хотя бы несколько секунд, потом подольше. Это упражнение очень полезно для позвоночника, единственное условие — не забирайтесь высоко, перекладину лучше выбрать пониже и поджать ноги — эффект тот же, зато безопаснее.

Для своей поясницы я лично нашла спасение в этих упражнениях. Всю жизнь что-то искала, подбирала и вот — нашла! Последние годы упражнения делаю для профилактики, а о больной пояснице даже и не вспоминаю.

Адрес: Мартыновой Нине Феофановне, 355004 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 123, кв. 3.

КРАПИВА — ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА ПРИ РАДИКУЛИТЕ (РЕЦЕПТ В СТИХАХ)

Недавно опять прихватил *радикулит*, и снова мне помогла крапива. Правда, отыскала я зеленый кустик с трудом, все уже убито морозом (дело было в ноябре. — *Прим. Адм.*). Крапива — отличное средство, если скрутил радикулит. Нужно просто постегать область поясницы. Разумеется, у вас должна быть здоровая кожа и никакой аллергии на крапиву.

Я даже подумываю, не посадить ли мне крапиву в цветочном горшочке, чтобы и зимой она всегда была под рукой, ведь она не раз меня выручала. В честь этого чудо-лекаря я написала стихи:

Чуть крапива обожжет,
Вы вначале вскрикнете.
Это только в первый раз,
А потом привыкнете.
Жарко станет пояснице,
Разольется в ней тепло—
Вам уже совсем не больно,
Даже чуточку смешно.

Адрес: Петровой Л.Н., 393087 Тамбовская обл., Петровский р-н, с. П-Чичерино.

ЛЕПЕШКА ОТ РАДИКУЛИТА

Хочу поделиться рецептом, который помог мне при застарелом *радикулите*. Записал я его в Доме культуры на лекции Виктора Викторовича Деся (ныне покойного) — он рассказывал тогда о лечении болезней народными методами, а я в то время очень страдал от болей в спине.

Рецепт такой. Из ржаной муки без соли на воде замесить тесто (крутое), раскатать лепешку толщиной не менее 1 см. Смазать одну сторону лепешки живичным скипидаром и приложить на больное место, сверху полиэтиленовый мешочек, затем шерстяной платок и накрыться одеялом. Как только начнется пощипывание — засечь время. Лежать еще 15-20 минут. После чего все снять, смыть теплой водой, не охлаждаясь. Обернуть спину шерстяным шарфом — и в постель до утра. Будет жечь еще минут 30, но надо потерпеть.

Адрес: Сорокину Владимиру Ильичу, 248017 г. Калуга.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: КАКТУС ОПУНЦИЯ — КОЛЮЧКИ ЯДОВИТЫ, А САМ — ХОРОШИЙ ЛЕКАРЬ

Выписываю «ЗОЖ» уже год. Хотел бы рассказать читателям, как я сначала заработал себе *радикулит*, а потом довольно легко избавился от него.

Это было лет 20 назад. Жена уговорила меня переставить мебель в квартире.

Мы вместе с ней передвинули диван, шкаф, столы, а когда дошла очередь до книжного шкафа, я предложил вытащить из него книжки — так будет легче. Но жена настояла на своем. «Ты, — говорит, — подними один край, а я подложу под него половинку картофелины, потом другой поднимешь. Так мы постепенно передвинем этот шкаф». Я поднатужился, хотел сделать рывок, но не тут-то было — тут же присел от страшной боли в пояснице. Утром не мог встать с постели. А ведь надо было идти на работу. Кое-как поднялся и пошел в поликлинику. Мне выписали больничный, назначили курс уколов. Они помогали — снимали боль, облегчали движения.

Как только я почувствовал себя лучше, отправился в центр города пешком — это километра полтора. Хотел зайти в магазин и навестить знакомую киоскершу Марью Григорьевну, которая работала в киоске «Союзпечати» и всегда оставляла для меня почитать что-то интересное. Однако Марии Григорьевны не было, из окошечка мне ответила незнакомая женщина: «Она на больничном».

Я дисциплинированно продолжал посещать поликлинику, принимая назначенные уколы, и вдруг в один из дней встречаю у кабинета врача Марью Григорьевну. Оказалось, у нее тоже радикулит, и ей тоже прописали уколы, только делали мы с ней их в разное время. Марья Григорьевна еле ходила с палочкой. Сказала, что после выходных собирается ложиться в больницу — достал проклятый, а уколы уже не помогают. Я пожелал ей успешного лечения, и мы расстались. Каково же было мое удивление, когда в понедельник я как обычно пошел за газетами и увидел в окошке киоска лицо Марьи Григорьевны. «Вы же хотели лечь в больницу?!» — «Хотела, — ответила Марья Григорьевна, — но тут такое произошло... В пятницу, когда мы с вами расстались, я пришла домой, а меня ждет телеграмма — дочь в субботу прилетает. Надо ехать в аэропорт встречать. Муж уговорил поехать с ним на машине, обещал, что будет ехать тихонько, чтоб меня не растрясло. До Краснодара 60 километров. Ехал он аккуратно, но все равно... Когда приехали в аэропорт, я еле-еле

вышла из машины и бочком села на лавочку. Мимо проходила старушка. Приостановилась, спросила: «Радикулит, наверное?» — и посоветовала полечиться комнатным цветком опунция, это разновидность кактуса. Втирать кашицу из листочков в поясницу. Мы приехали вместе с дочерью домой и стали думать, где взять это растение. Догадались сходить в ближайшую школу — мы знали, что там есть кактусы. Нашли среди них и опунцию. Отрезали листочек и на ночь с субботы на воскресенье я сделала компресс. Утром проснулась — хоть пляши. На следующую ночь снова сделала компресс из опунции и вот сегодня вышла на работу».

Помню, я тогда был просто поражен: своими глазами видел, как Марья Григорьевна еле передвигалась с палочкой. Конечно же, я сразу тоже достал этот кактус, сделал на ночь компресс и уже к утру, как и предполагал, был практически здоров.

Для лечения лучше брать опунцию 3-5-годовалую. Два верхних листика срежьте и посадите в горшок с землей, а нижние используйте как лекарство. Сначала удалите острым ножиком все колючки — большие и мелкие. Вырежьте их прямо вместе с лунками и выбросьте — они ядовиты. Повторяю: даже очень мелкие колючки, как пушок, надо тщательно удалить. Затем отрежьте от листа полоску шириной примерно в 1 см, а оставшуюся часть листа положите в холодильник. Измельчите отрезанный кусочек до кашицы и втирайте ее в больные места 1-2 минуты, а затем, разровняв «мазь», накройте сверху пергаментной бумагой, поверх бумаги положите побольше ваты, а сверху еще полиэтиленовый пакет и обвяжитесь шерстяным платком. Делайте компресс на ночь. Если радикулит «молодой», то хватит 1-3 процедур, ну а если застарелый, то, наверное, раз 10 надо сделать компресс. Утром, когда его снимете, не смывайте остатки «мази», а соскоблите их ногтями. Чем приятно это лечение — нет ожогов, неприятных ощущений, никаких рецидивов.

Адрес: Мозговому Николаю Николаевичу, 353307 Краснодарский край, Абинский р-н, ст.Холмская, ул. Победы, д. 104, кв.1.

КОРНИ ШИПОВНИКА И ЛОПУХА – ХОРОШИЕ ЛЕКАРИ

Хочу рассказать, как я вылечилась от ревматизма шиповником. После ангины у меня было осложнение: болели суставы рук, ног и шейные позвонки. Долго лечилась в больнице, дошла до преднизолона. Мне тогда было 32 года. И вот один пожилой мужчина посоветовал лечиться отваром корней шиповника — так он когда-то лечился сам.

В любое время года выкопать куст шиповника, верхнюю часть срубить, а корни хорошо промыть, разрубить на мелкие кусочки и просушить на солнце, чтобы не заплесневели. Горсть корней клала в кастрюлю, заливала кипятком и ставила в духовку для напара. Принимать надо было по полстакана три раза в день за полчаса до еды, месяца три, не меньше. Но я пила без всякой нормы, как чай — когда захочу и сколько. Пила долго — три, а может, и больше месяцев.

Суставы больше не беспокоят даже в непогоду. А ведь мне уже 74 года.

Адрес: Соловьевой Зинаиде Ивановне, 607600 Нижегородская обл., г. Богородск, ул. Пушкина, д. 18, кв. 6.

В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ ГОДЯТСЯ ДАЖЕ ПЕРЕЗРЕЛЫЕ ОГУРЦЫ

Советую всем: не разрешайте себе раскисать, скучать. Какая бы болезнь к вам ни прилипла, старайтесь с ней бороться. Всю жизнь я отработала на Севере — в Магадане. Когда вышла на пенсию, пришлось переехать на Кавказ. Там жила мама, там она умерла. Пишу это для того, чтобы сказать: в моем возрасте такая резкая перемена климата не могла пройти бесследно. Естественно, одолели болячки.

От ломоты в костях и отложения солей использую перезревшие, желтые огурцы. Тру их на терке и прикладываю к больному месту. На вкус они должны стать соленые. А если остались пресными, то, значит, приложили не к тем местам, где есть соли.

Адрес: Рудневой Марине Васильевне, 363750 г. Моздок, Сев. Осетия, Алания, Главпочтамт. До востребования.

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЛОПУХ

Покупаю вестник «ЗОЖ» в киоске «Союзпечать» с марта 2001 года и очень благодарна всем людям, которые передают через газету свой опыт лечения. И я болею: желудок и печень не дают покоя уже 32 года. А тут еще *колени заныли*, не могла по лестницам подниматься. Чем только не лечилась, и без больницы не обошлось... И вот одна знакомая мне подсказала, как полечить колени. Вначале — одну ногу.

Собрала 20 лопухов и разложила по 10 штук. Нагрела воду в кастрюле, но до кипения не довела. Первые 10 лопухов нагревала минут 10, а потом клала на больное место и хорошо укутывала шерстяными тряпками. Лежала, пока шло тепло. Как только компресс начинал остывать, нагревала еще 10 лопухов. Кладла их на ту же коленку и обвязывала шерстяной тканью или платком. На второй день набирала 20 лопухов и все повторяла сначала: накладывала горячими на эту же ногу и опять укутывала. На третий день нагревала уже 10 лопухов и снова делала компресс с теплым обертыванием. Это все на одну ногу.

Потом лечила так же и вторую. И еще целый год пила отвар калины. Ветки калины рубила на мелкие кусочки, запаривала и пила вместо чая и воды. Вот и вся процедура. Только следите, чтобы ни в коем случае ноги не промокали, иначе может быть обострение. Сейчас нормально чувствую себя, бегаю и даже танцую, как будто никогда колени у меня и не болели.

Адрес: Вере Степановне, 624250 Свердловская область, г. Заречный.

ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ И КОРЕНЬ БАРБАРИСА ИЗБАВЯТ ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» просьбы посоветовать, как вылечить *колени*. Я избавилась от болей очень просто — при помощи березовых листьев. Делала так: расстилала полотенце, на него клала листья и обертывала коле-

ни. Процедуру делала на ночь, утром снимала. Через неделю ежедневного лечения колено мое поджило.

Листья можно хранить в целлофане в холодильнике. При том одну и ту же порцию можно использовать 3 раза.

Несколько лет у меня болел тазобедренный сустав. Его я тоже вылечила.

Приготовила два состава. Первый: 30 г корня жимолости залить 2 л водки, настоять 10 дней. Второй: пол-литровую баночку ржи залить в кастрюле 2 л воды и довести до кипения, но не кипятить. Сама рожь не нужна, годится только отвар. Его остудить. Два полученных состава слить вместе в 5-литровую банку и добавить еще 1 кг меда. Оставить в темном месте на 21 день. Пить по 30 г за полчаса до еды 3 раза в день. За курс лечения нужно выпить всю 5-литровую банку.

Хочу предупредить: корень жимолости выслать не могу, покупаю его в аптеке.

Адрес: Санжаровой Неониле Ивановне, 309927 Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Хуторцы, ул. Кирова, д. 52.

ЛЕЧУ СУСТАВЫ УПАРЕННОЙ УРИНОЙ

Мне 66 лет. Двое детей. Сын живет отдельно, а дочь со мной, ей 43 года. Вестник выписываем три года, ждем его всегда с нетерпением и читаем по несколько раз. Даем читать и другим, кто не может его выписать по каким-то причинам. Много хорошего и поучительного я взяла для себя. Благодаря вестнику избавилась от синусита, дисбактериоза и заболеваний ЖКТ.

Хочу поделиться рецептом от болей в суставах.

Любые боли в коленях — вообще в суставах лечу упаренной до 1/4 уриной — не больше и не меньше. Все делать, как при обычном компрессе, но перед тем, как наложить компресс, нужно это место смазать растительным маслом, а лучше гусиным жиром, так как упаренная до 1/4 урина дает ожог.

Адрес: Москвитиной Любови Семеновне, 690025 г. Владивосток-25, ул. Успенского, д. 110, кв. 134.

МОЕ СПАСЕНИЕ — ХОЛОДНАЯ ВОДА

Пользуясь советами читателей «ЗОЖ», я тоже решила поделиться своими методами облегчения *болей в позвоночнике и суставах* без таблеток, микстур, растирок и других лекарств. Только водой. Холодной водой. Узнала я об этом методе из телепередачи «Из жизни женщины».

Итак, утром я встаю, чищу зубы, умываюсь, наливаю полную ванну холодной воды из-под крана и ложусь в нее. Медленно, но стараюсь сразу всем телом погрузиться в воду. Процедуры начинать с 20-30 секунд, увеличивая каждый последующий сеанс на 10 – 15 секунд. Доведите время процедур до 1-2 минут. Прдержитесь 10-20 ванн по 1-2 минуты, а потом снова наращивайте время процедур, доведите постепенно его до 5 минут, ориентируясь на самочувствие.

Полежав в ванне, можно, если захотите, окунуть голову. Выйдя из ванны, хорошенько растереться полотенцем или массажной щеткой, надеть теплый халат и побыть в теплом помещении 15-20 минут. Кстати, и в ванной должно быть тепло.

Я делаю минимум 2 такие ванны в неделю. В теплое время года, с мая по сентябрь, принимаю холодную ванну дважды в день: утром и на ночь. А как похолодает, то 3-4 в неделю 1 раз в день. Честно признаться, в первый раз боялась: «Ой, а вдруг простыну? Ой, а как же мой бронхит хронический? Ой, как бы мне в этой ванне не умереть от холода». Но потом решила, будь что будет! После первых процедур думала, что заболею или что похуже случится... Но — нет! Не простыла, не заболела, а наоборот — спина, поясница и суставы что-то притихли, затаились. Самочувствие после ванны — как будто на свежем воздухе сделала хорошую зарядку. Утром бодрое, хорошее настроение и самочувствие, а ночью — хороший сон. Когда регулярно принимаю ванну и чувствую, что чего-то не хватает, а если неделю-другую пропущу, то спина вроде начинает побаливать и суставы о себе напоминают.

Мне 59 лет, пенсионерка, живу одна, но есть дети, внуки.

Внуки еще маленькие, но скоро я начну приучать их к холодной воде.

Адрес: Зверевой Валентине Ивановне, 350029 г. Краснодар-29, ул. 1 Мая, д. 234, кв. 186.

МИКСТУРА ИЗ КРАСНЫХ МУХОМОРОВ – ОТ ХРУСТА В СУСТАВАХ

Случайно познакомилась с вашей газетой и ни капли не жалею. Сначала покупала «ЗОЖ», а потом решила подписаться. Читаю на одном дыхании от корочки до корочки, и иногда становится грустно за всех нас. Не удержалась и решила поделиться несколькими советами. В 10-м номере за 2001 год Надежда Яковлевна Семенова из Оренбурга просит помочь ей избавиться от *хруста в суставах*. Решила ответить ей через газету: вдруг мой совет кому-то еще пригодится. Я сама страдала этим недугом. Ходила, как «живой скелет», ни единого движения без хруста. Стоит чуть переступить — хрусть! А в людном месте — стыд, да и только. Вычитала в книжке «Целебные растения тюменского края» такой рецепт:

0,5 л водки или самогона, 100 г красного молодого мухомора, такого, чтобы шляпка гриба была еще развернута в зонтик (ножки не пригодятся, брать только шляпки, желательно такие, на которых побольше белых пятнышек). Грибы почистить от сора и грязи, но не мыть, и порезать строго 100 г. Сложить в бутылку или в банку из темного стекла, залить водкой (или самогоном), закрыть пластмассовой крышкой и убрать в темное место, недоступное для детей и любителей спиртного. Настаивать микстуру 7-10 дней, изредка встряхивая. Принимать 2-3 раза в день, начиная с 8-10 капель, не разводя водой, постепенно довести до 0,5 чайной ложки. Я пила произвольно 1-3 раза в день, как получится. Хруст прошел сам собой, даже не заметила, когда.

Попробуйте, благо сейчас лето и мухоморов в достатке, сделайте запас на зиму, уверена — не пожалеете. Здоровья всем и благополучия.

Адрес: Двоеглазовой Тамаре Ивановне, 624330 Свердловская обл., г. Красноуральск, ул. Новая, д. 2, кв. 10.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

СОДА И ШАЛФЕЙ — СРЕДСТВА НЕТ ВЕРНЕЙ!

Я родом из Грузии, но живу в селе Подкуровка, что в Ульяновской области, куда попал в 1991 году, убегая от ужасов грузинско-осетинской войны. Вера и надежда на лучшее будущее помогли мне выстоять и преодолеть трудности.

Я целитель. Хочу предложить людям, страдающим жжением во рту, одно проверенное средство. Скорее всего, вас мучает *грибковое заболевание полости рта*.

Горсть травы шалфея заварить стаканом кипятка и настоять 1 час, а затем процедить. Этим настоем нужно полоскать рот и горло минут 5 хотя бы три раза в день. Полоскать рот теплой кипяченой водой, в которой растворить питьевую соду — 1 чайную ложку на стакан. Чередуйте эти средства для большего эффекта.

Адрес: Харебашвили М.П., 433376 Ульяновская обл., Терельгульский р-н, с. Подкуровка.

МОЙ РЕЦЕПТ ЗУБНОГО ПОРОШКА

Давно собираю материалы по лечению и сохранению зубов. Интересуюсь и народными рецептами.

В результате многолетней практики составил собственную методику укрепления зубов и изготовил *лечебный зубной порошок*.

Каждое утро я сначала чищу язык деревянной ложечкой, а потом — зубы порошком, который делаю так.

Сначала отдельно перемалываю на кофемолке мел, поваренную соль, пищевую соду, живицу ели или сосны, подсушенную кожуру банана и пережаренные зерна ячменя. Потом все компоненты беру в пропорции 1:1. Кожуру банана добавляю для аромата.

Утром, после чистки языка, макаю зубную щетку в пузырек с растительным маслом — он всегда стоит в ванной, а потом опускаю ее в зубной порошок. Почистив зубы, начинаю массировать пальцем десны с внутренней и наружной сторон. Это хорошо укрепляет их.

Адрес: Иванову Николаю Николаевичу, 305018 г. Курск, ул. Центральная, д.1, кв.3.

СТОМАТИТ — НЕПРИЯТНО, НО НЕ СТРАШНО

Хочу поделиться с читателями советом, который в жизни не раз выручал меня и моих родственников. Есть такая неприятная болячка — *стоматит*. В аптеках продается раствор Люголя на глицерине. Намотайте ватку на спичку или крючок, чтобы та не соскочила во рту, и смазывайте все ранки до 3 раз в день. Рецепт безотказно помогал всем, кто им пользовался, а случаев заболевания было много. Более 30 лет назад у моего 7-месячного сынишки, к примеру, случилась эта напасть. Он отказывался сосать молоко, ничего не брал в ротик, кричал от боли. Вызвала участкового педиатра. Врач осмотрела ребенка и с тревогой сказала: «Стоматит». А я ей спокойно ответила: «Ничего, вылечу». «Чем?» — спросила врач. «Раствором Люголя».

Адрес: Семикашевой Г.С., г. Калуга, пос. Тихонова Пустынь, ул. Лесная, д. 20.

МЕД И ПРОСВИРНИК ОТ СТОМАТИТА

Расскажу, как я вылечила своих детишек от *стоматита*, когда они были еще маленькими. Так лечилась и моя мама в старости. Нужно смазывать ротовую полость свежим медом. Если мед слишком густой, то подогрейте его немножко, чтобы он «растаял». Потом обмакните чистый палец в мед и смажьте все уголки рта. Вот и все лечение.

Адрес: Блиновой Нине Михайловне, 152916 г. Рыбинск-16, пр. 50 лет Октября, д. 21, кв. 20.

* * *

Этот рецепт от *стоматита* неоднократно проверен и «работает» уже больше 40 лет.

Возьмите горсть верхушек и листьев свежей травы просвирника обыкновенного и залейте кипятком в 0,5-литровой банке. Настаивайте на горячей плите или в термосе 6-8 часов, потом процедите и полощите рот несколько раз в день.

Боль проходит уже к вечеру первого дня лечения, а дня через 2-3 вы полностью вылечитесь. Особенно этот рецепт хорош для детей, потому что на вкус настой ничем не отличается от простой воды, не щиплет, его можно даже проглотить, ничего страшного не будет. А если есть мед, то добавьте в настой немного меда. Если нет свежей травы, то возьмите сушеную в такой пропорции: 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды. Действие то же самое.

Адрес: Агееву Юрию Дмитриевичу, 641950 Курганская обл., Каргопольский р-н, с. Чаши, ул. Советская, д. 44.

ДОЖИЛ ДО 60 ЛЕТ И НЕ ПОТЕРЯЛ НИ ОДНОГО ЗУБА

Как-то на работе дали мне путевку на курорт в Прибалтику. Со мной в комнате жил местный художник, он рисовал портреты с фотографий и этим зарабатывал на жизнь. Он был болен, ходил с тростью. Но зубы у него были в идеальном состоянии, сверкали белизной. Однажды я увидел, что он принес в стакане что-то белое и стал этим чистить зубы. Оказалось, что это обычная соль. С детства отец приучил его чистить зубы солью. С тех пор прошло 60 лет, и человек этот не потерял ни одного зуба.

Адрес: Валу Властиру Михайловичу, 456228 Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й микр-н, д. 34, кв. 46.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

СНАЧАЛА Я ВЫЛЕЧИЛА СТОПЫ...

Мудрая Природа сделала все, чтобы люди были здоровыми. Подарила нам бесплатные аптеки — луг, поле, речку, лес. Вот и надо с ними жить в единении. Трав плохих не бывает. Только надо знать, как правильно ими лечиться.

У меня болели ноги — *стопы* ну буквально *жгло огнем*. Вылечила так:

1 ст. ложку травы пустырника кипятила в 0,5 л воды 10 минут, остужала, процеживала, выливала в таз с холодной водой, в которую клала кусочки льда. В течение дня по несколько раз на 15 сек. (не более) опускала в эту воду ноги.

Одновременно готовила отвар: 1 столовую ложку резаных корней валерианы, 1 столовую ложку измельченных плодов боярышника, столько же травы пустырника заливала стаканом воды и кипятила 1 мин. Через 30-40 мин. процеживала. Добавляла кипяченой воды до первоначального объема. Выпивала равными частями в течение дня. Каждый день настой заваривала заново.

Лечение длительное, начинать желательно в полнолуние. Заметила, кстати, что как только привела ноги в порядок, сами по себе стали проходить другие болячки.

Буду рада, если мои советы пойдут на пользу. А вообще каждая болезнь — это предупреждение о неправильном образе жизни, за что мы и расплачиваемся.

Адрес: Путиловой Валентине Петровне, Свердловская обл., г. Тавда-6, ул. Школьная, 18-6.

ДВА СЛУЧАЯ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ УРИНЫ

Письмо свое начну, как многие. О вестнике «ЗОЖ» я не знала до января 2001 года, потом выписала сразу и газету, и журнал «Предупреждение».

Расскажу два случая, когда урина помогла мне на все сто процентов. Года два назад у мужа возник *бурсит*. На локтевом суставе образовалась «сумка», наполненная жидкостью, и локоть сильно болел. Я читала, что бурсит можно вылечить корнем лопуха, но, к сожалению, накопать корней тогда не было возможности, и муж обратился к врачу. Ему прописали таблетки и посоветовали делать компрессы из медицинской желчи. Таблетки муж пил, а вот желчи то ли не было в аптеках, то ли была дорогая, сейчас уже не помню. Одним словом, я предложила ему прикладывать компрессы из свежей урины на область локтя. Он согласился. Компрессы делал постоянно в течение дня и на ночь. Смачивал тряпки в свежей урине и обматывал вокруг локтя, полностью покрывая образовавшуюся «сумку». Сверху надевал полиэтиленовый пакет и эластичный бинт для фиксации, хотя, впрочем, подойдет и обыкновенный. Такие процедуры он делал до полного исчезновения жидкости в локте. На лечение ушел месяц. С тех пор болезнь не возвращалась.

Второй случай произошел со мной. На левой руке между большим и указательным пальцами появилось пятно и зуд. Сначала я не придавала этому значения, но пятно увеличивалось и страшно чесалось, особенно от горячей воды. Я рассмотрела пятно под лупой и обнаружила водянистые пузырьки под кожей. Решила, что это экзема. Обливала пятно горячим настоем березовых листьев, но нестерпимый зуд не прошел. Вынуждена была идти к дерматологу. Врач долго смотрел на кожу и пятно и не мог точно сказать, что это. Послал на анализ. Но его у меня так и не взяли, потому что сделать соскоб с пораженной кожи было невозможно. Короче говоря, общими усилиями пришли к выводу, что это грибок. Выписали мне две мази, но они не помогли, а пу-

зырьки стали еще больше распространяться, и пятно увеличилось аж до середины ладони.

И вот тогда я снова решила обратиться к урине. Здесь уже мне потребовалась старая, закисленная урина, выдержанная более суток. Лечилась я так: смачивала в старой урине тряпочку и на ночь накладывала на пораженное место, затем полиэтилен и сверху бинт. Утром снимала, мыла руки. Днем компрессов не делала — работа по дому не позволяла. Урину выдерживала двое-трое суток. Для излечения также потребовался где-то месяц. Постепенно кожа на руке становилась гладкой, нежной, розовой. Прошло уже 3-4 года с тех пор, как я избавилась от этой заразы.

Адрес: Кузьминой Людмиле Иннокентьевне, 680033 г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д. 170 «а», кв. 13.

ВОТ ТАК СОРНЯК!

В «ЗОЖ» № 13 за 2001 год в разделе «Отзовитесь!» прочел просьбу о помощи А.А. Сумаренко из Иркутской области по поводу заболевания вен ног. То, что я напишу ниже, возможно, окажет существенную помощь не только ей, но и людям, страдающим *варикозным расширением вен*.

Речь пойдет о лечебной траве, что растет на садовых участках, «дружит» и постоянно соседствует с картофелем. Женщина, которая посоветовала мне для лечения эту траву, называла ее «семиколенник», а другая — «дикое просо». Это растение — сорняк и при прополке легко выдергивается. Высотой 40-60 см, на стебле, который к осени приобретает красновато-коричневый цвет, растут «узелки». Листья узкие и продолговатые. Цветы белого или розоватого цвета, собраны в колосок овально-продолговатой формы (в виде удлиненного шарика). Процедура приготовления отвара очень простая:

две столовые ложки измельченной травы залить 0,5 л кипятка, и через 2 часа, как остынет, отвар готов к употреблению. Пить по 1 /2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Я лично лечился 2 раза: в 1997 году и в 1999-м. Через ис-

делю все «шишки» исчезают. Жена заболела геморроем и, используя отвар, вылечила его за неделю. Вот так сорняк!

Адрес: Бирюкову А.А., 424020 Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 6, кв. 2.

ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ МЫ ВЫБРАЛИ ГОВЯЖЬЮ ПЕЧЕНЬ...

Я очень люблю «ЗОЖ» и всегда читаю с большим удовольствием. Недавно мы сделали открытие, о котором я и хочу рассказать читателям. Многие не верят в народные средства. Честно признаться, до недавнего времени и я была из их числа, пока на собственной шкуре не убедилась в обратном.

Моя мама — диабетик с большим стажем. Однажды после купания она обнаружила на большом пальце ноги рану размером с пятирублевую монету, а вокруг нее — множество пузырьков. Врачи сказали: *гангрена*. Мама не захотела идти в больницу и заявила: «Лучше умру дома, но ногу отрезать не дам». Я перечитала массу книг по нетрадиционной медицине и вычитала, что гангрена лечится свежей говяжьей печенью. Я каждый день ходила на рынок, покупала по 100 граммов печени (покупать больше было накладно, да и для лечения нужна только свежая печень) и прикладывала ее прямо к открытой ране. Дня три у мамы были сильные боли в ноге, ломота, но уже к концу недели боли утихли, а рана стала затягиваться на глазах. К концу месяца от нее не осталось и следа.

Адрес: Паниной Людмиле, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Просвещения, д. 5, кв. 41.

ЧАЙНЫЙ ГРИБОК ПРОТИВ ГРИБКА НОГТЕВОГО

У многих людей сильно разрастается ноготь на большом пальце ног. Это *ногтевой грибок*. Ноготь утолщается иногда до безобразных размеров и становится крепким, как кость, сдавливаясь обувью, вызывает боль при ходьбе, от него по-

стоянно рвутся чулки и носки. А избавиться от такой неприятности несложно.

Для этого нужно настоять до уксусной кислоты чайный гриб, оторвать от него кусочек мякоти, на ночь положить на утолщенный ноготь (закрыть его), сверху обвязать небольшим полиэтиленовым пакетом, чтоб сохранить влагу, и закрепить бинтом или тряпочкой, т. е. сделать компресс. Надеть носок, чтоб не сбилась повязка. Утром ноготь настолько размякнет, что его можно легко обрезать. Если не до конца очистится с первого раза, процедуру можно повторить. Хорошенько промыть марганцевым раствором, насухо протереть и надеть чистые носки. Через несколько дней вы заметите, что начнет расти новый здоровый ноготь.

Адрес: Рябцевой Людмиле Дмитриевне, 670034 Респ. Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Гагарина, д. 18, кв. 30.

«ПЛАСТЫРЬ» ОТ КОСТОЕДА

Лет 20 назад у моей приятельницы заболел палец на руке — она шила и укололась иголкой. Через некоторое время место укола начало нарываться, опухло, стало красноватого цвета. В больнице сказали, что это «костоед».

Моя приятельница очень мучилась по ночам, были сильные боли, она говорила, что все ночи напролет ходила с завязанной рукой. У мужа в деревне жила родственница, старенькая бабушка. Мы как-то поехали ее навестить и рассказали ей про страдающую женщину. Старушка подсказала, что делать. Надо «сварить» пластырь. И показала, как.

Положила в чистую консервную баночку в равных частях машинное масло, хозяйственное мыло и натуральный пчелиный воск. Поставила баночку на маленький огонь и постоянно помешивала деревянной палочкой, грела на огне около часа. Затем бабушка сняла варево с огня и поставила остывать. «Пластырь» представлял собой вещество коричневого цвета, вязкое на ощупь, консистенции застывших сливок. Приятельница накладывала его на салфетку и прибинтовывала к пальцу. Меняла повязку каждый день. Палец зажил, но лечение было долгое.

Адрес: Кулаковой А. И., 301860 Тульская обл., г. Ефремов, ул. Комсомольская, д. 23, кв. 46.

ЛУК, КАРТОФЕЛЬ И ЛИМОН ПРОТИВ СУХОЙ МОЗОЛИ

В «ЗОЖ» № 13 за 2001 год мы опубликовали письмо 96-летнего Емельяна Тимофеевича, который делился с читателями секретами своего долголетия. Письмо называлось «Ешь вареное, пареное — какую силу имеешь?» В нем Емельян Тимофеевич пожаловался на то, что никак не может избавиться от сухой мозоли, которая мешает ему жить. Адрес свой Емельян Тимофеевич просил не публиковать — возраст все-таки нешуточный и отвечать на письма трудно. Но на его просьбу откликнулись люди. И вот несколько советов от читателей «ЗОЖ» по поводу сухой мозоли. Кстати, они пригодятся не только Емельяну Тимофеевичу.

Избавиться от сухой мозоли очень просто. Срежьте бок у луковицы и сделайте в нем углубление величиной с мозоль. Кусок ватки смочите в уксусной эссенции и хорошенько отожмите. Вложите ватку в углубление и накройте луковицей мозоль. Часа на четыре прибинтуйте. А еще лучше на ночь, чтобы во время ходьбы повязка не сползла. 7—10 таких процедур — и мозоль должна отвалиться сама.

Кстати, уксус я использую для гигиены ног. Готовлю такой состав: уксусная эссенция и водка 1:1, можно добавить глицерин, если есть под рукой. Этим составом я протираю ноги после мытья (ноги обязательно хорошенько вытереть). Не будет грибков, опрелостей, а пяточки всегда будут розовые и никаких трещин. Состав не пачкает ноги, и постель останется чистой.

Адрес: Хамовой Фаине Семеновне, 403826 Волгоградская обл., Котовский р-н.

Хорошо вымытую картошку потереть на терке и приложить эту массу к мозолям. Закрепить повязку и надеть сверху

полиэтиленовый мешок, чтобы не запачкать постель. При возможности не ходить, а лежать или сидеть. Менять повязку почаще, пока мозоль окончательно не размягчится и ее можно будет безболезненно снять.

Адрес: Колесниковой Татьяне Ивановне, 690054 г. Владивосток-5, ул. Междугородняя, д. 35.

* * *

Отрезать дольку лимона и привязать к мозоли на ночь, предварительно пропарив ноги в горячей воде. Процедуры проводить ежедневно до излечения.

Адрес: Дмитриевой Анне Николаевне, 391719 Рязанская обл., Михайловский р-н, Пушкар.

МНЕ БЫЛО БОЛЬНО, А МАМА СМЕЯЛАСЬ ОТ РАДОСТИ

Расскажу о том, как гусиный жир спас мои руки. Когда я была совсем маленькой, я сильно обморозила кисти. Варежки были плохонькие, а морозы в Сибири в годы моего детства покрепче, чем нынче. Руки потеряли чувствительность, и мама страшно испугалась за меня: у нас уже были случаи, когда у людей ампутировали обмороженные кисти и стопы. Мамина сестра, моя тетя, не растерялась.

Она сначала потерла мои ладошки о волосы, а потом растопила гусиный жир, смазала мои руки и посадила меня на печь. Меня быстро разморило, не смотря на то, что был еще день. Я заснула и сквозь сон слышала, как тетя еще несколько раз мазала мне руки жиром и то и дело спрашивала, чувствую я что-нибудь или нет. Я провалилась в сон, а ночью всех разбудила своим криком — сил не было, как было больно. Мама и тетя смеялись от радости — ведь если я чувствую боль, значит, руки спасены! Правда, тогда я этого не понимала.

Тетя потом еще несколько дней смазывала мои руки топленым гусиным жиром. Отмершую почерневшую кожу осторожно обрезала, а под ней была новая розовенькая кожа. Руки долго были холодными и чувствительными к холоду.

Адрес: Галине Алексеевне, 347387 г. Волгодонск, а/я 27. До востребования.

ЗУБЫ ЧИЩУ СОЛЮ, ОЖОГИ ЛЕЧУ ЯБЛОКАМИ

Мне 60. Не болел практически ничем, единственное — зубы, пародонтоз. К 50 годам удалили 4, два — на очереди. Ничего не помогало. По совету местного целителя-пчеловода несколько лет назад начал чистить зубы солью. Соль не смывал водой, а сплевывал со слюной. Процесс остановился, и теперь никаких проблем с зубами. Кроме соли, не признаю никаких зубных паст и жвачек. Единственное, иногда на ночь кладу под язык или за щеку кусочек прополиса, на утро изо рта приятный запах леса. Морская соль еще лучше. Слышал, что японцы с детства чистят зубы солью и даже не щеткой, а просто пальцами.

Но вот какой у нас был случай. У пчеловода сын обжег голову горячей смолой — делал факел и фейерверк. Зрелище было ужасное. С головы кожа слезла вместе с волосами, части лица — тоже. Боль невыносимая. До больницы далеко, боялись, не выживет. Принялись лечить сами. Всей семьей начали жевать яблоки и складывать в миску. Этой массой намазали все обожженные места. Боль унялась сразу. Парень даже заснул. А когда проснулся, заново намазали свежей разжеванной мякотью яблок. При этом заметили, что кожа стала подсыхать. Через три дня обгорелые участки стали восстанавливаться, зарастать. Импровизированную повязку сняли.

Волосы у парня отросли, шрамов никаких не осталось, цвет кожи чистый, нормальный. Никаких следов ожога не осталось.

У этого же пчеловода я научился собирать и заготавливать впрок целебные растения.

Адрес: Кореневу Ивану Илларионовичу, 238152 Калининградская обл., г. Черняховск, ул. Нахимова, 10-2.

ВИШНЕВЫЕ ЛИСТОЧКИ ОКАЗАЛИСЬ НЕПЛОХИМИ ХИРУРГАМИ

Это произошло в 1990 году. Задумала я переварить засахарившееся прошлогоднее варенье. Добавила лимонный сок, сварила, переложила в банку, закрыла капроновой крышкой. Перевернула. И вдруг раздался такой взрыв! (В банке оказался воздух). Варенье разлетелось по сторонам, и часть попала мне на руку. Я быстро подставила руку под холодную воду, смывая варенье. Боль адская. Муж приготовил мазь от ожога: сварил, помешивая, в равных частях прополис и растительное масло. Как только прополис растворился, смесь процедил, охладил и смазал мне руку. Боль поухнула. Я вышла на улицу посидеть у подъезда на лавочке. Бинтовать ранки не стала: решила, что на воздухе они быстрее заживут. Рядом с лавкой росла молоденькая вишня. Я стала рвать зеленые клейкие листочки и прикладывать к ожогам, спасаясь от мух, которые меня буквально облепили. Прикосновение листочков было очень приятным. Высыхали они моментально, я не успевала их менять. Посидев часа полтора, я собралась домой и, взглянув на раны, глазам своим не поверила: по краям ожогов начал образовываться маленький белый рубчик, раны стали стягиваться! Нарвала листочков про запас и пошла домой. Молодые вишневые клейкие листочки оказались первоклассными хирургами. За три дня они подлечили ожоги, что и следа не осталось, а на месте прежнего ожога до сих пор видны белые рубцы.

Адрес: Артемьевой Александре Павловне, 397402 Воронежская обл., ст. Новохоперск, д. МПС 44, кв. 17.

ПРО РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО И ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК

Читая вестник «ЗОЖ», переживаю за беды людские, радуюсь добрым советам, душой общаюсь с людьми. Написать в газету и поделиться рецептом чудодейственной мази мне посоветовали знакомые.

Случилось это лет 20 назад. 70-летняя бабушка моей приятельницы мылась в бане и напоследок решила окатить себя холодной водой. По ошибке опрокинула на себя таз с крутым кипятком. Что было — рассказывать трудно. Сильные ожоги «до мяса» на спине, животе, руках и ногах. Полтора-месячное лечение в ожоговом отделении результатов не дало. Бабушка страшно мучилась, мучилась и ее родня. Тогда я посоветовала полечить ее мазью, рецепт которой давно знала. Через неделю бабушку выписали. Мазь эта всегда у меня под рукой, на кухне. Обожглась в духовом шкафу, паром, утюгом — тут же наношу мазь на кожу, и через 10–15 минут ожог исчезает.

От них не остается следов.

Готовить ее надо понемногу, граммов 50, этого надолго хватает.

50 г рафинированного растительного масла сильно перекалить, пока не пойдет синий дым. Снять с огня, немного остудить, добавить 10 г обычного пчелиного воска, размешать до полного его растворения. Остудить, и мазь готова. Обильно смазывайте места ожогов. Пользуйтесь этой мазью — ведь она простая, быстро готовится и, главное, дешевая.

Адрес: Хайрулиной А.Р., 423581 Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Мира, д. 52, кв. 92.

ТОТ ПРОПАЛ, КТО ДУХОМ ПАЛ

Добрый день, дорогие зожевцы! Я выписываю вестник четвертый год, а «Предупреждение» — с момента выхода первого номера. Читаю, перечитываю вестник, у меня сделана даже подшивка всех номеров. Репенны, которые нахожу на страницах, пробую на себе, а потом и другим помогаю. Агитирую соседей подписаться на «ЗОЖ». Удается, чему и очень рада.

За свои 58 лет накопила столько хворей, что хватило бы их на несколько человек. Край наш кубанский богатейший, много овощей, фруктов, так что есть условия для того, чтобы разгнать все недомогания. Мои девизы «Не тот про-

пал, кто слабым стал, а тот пропал, кто духом пал». Так и живу и вам всем советую.

А на прощание хочу предложить проверенный рецепт от ожога. Вы не раз писали о том, что следует делать в подобных случаях, но такого рецепта, как мой, не встречала.

Моя невестка по неосторожности опрокинула бак с кипящей водой себе на ноги. Гольфы сняла вместе с кожей. Ноги сразу опустила в ванну с холодной водой на один час. Затем на следующий день орошала ожоги пантенолом, он продается в аптеке. Если появились волдыри, осторожно вскройте их. Делайте чуть теплые ванночки с отваром чистотела — горсть на 2 литра воды. Прокипятить 15 минут, процедить и остудить. Продолжительность ванночки — минут 15-20. После этого дать просохнуть и смазать мазью. Вот ее рецепт:

нагреть 0,5 стакана растительного масла, 30,0 г воска настрогать и, помешивая, растворить в масле. Добавить два яичных куриных белка, четыре измельченных таблетки стрептоцида и один флакон стрептомицина. Прокипяченным венчиком взбить до однородной, пышной массы. Этой мазью надо смазывать ожог один-два раза в сутки по мере впитывания утиным пером. (Перо следует обработать в кипящей воде.) Рану не завязывать!

У моей невестки все зажило через полторы недели, не осталось и следа — чистая, молодая кожа. Не дай Бог, конечно, если с кем-то случится такая же беда, но уж если произойдет это — попробуйте мой рецепт. А я желаю всем здоровья, всех земных благ. И пусть несут вас по жизни только теплые и ласковые волны!

Адрес: Проценко Анне Александровне, 352260 Краснодарский край, Отрадненский район, п/з Урупский, ул. Садовая, д. 29.

ПРОИЗОШЛО ЧУДО: РАНЫ ЗАТЯНУЛИСЬ!

Мне 75 лет, в жизни многое повидал. В семидесятигодах со мной случилась беда — при испытании танкового двигателя сильная струя кипятка мгновенно «сварила» кожу на

груди и животе. Через 40 минут я уже лежал на операционном столе. Хирургам пришлось удалить всю пораженную кожу. Чем-то смазали, а затем меня всего запеленали в бинты. Собрались было отправить меня в госпиталь, но я заупрямился, попросил отвезти домой. Через четыре дня я понял, что совершил большую глупость. Под повязками появились мокрота, гной. Бинты стали прилипать к коже, раны сильно беспокоили. Случайно мне попал в руки журнал «За рулем», я раскрыл его на первой попавшейся странице и обмер. В небольшой статье говорилось о том, что в Америке женщина-фармацевт запатентовала сенсационное открытие: пленка от куриного яйца является мощным защитным фильтром, который не только не пропускает к плоду бактерии, но и убивает их. Сообщалось, что в США из этой пленки готовят лечебную пасту, которую успешно применяют.

Я взял 20 штук сырых яиц, обмыл их, стал разбивать и сливать в кастрюлю. Предварительно избавившись от прилипших к телу бинтов, руками отдираю пленку от скорлупы и прикладывал ее к обожженным местам. Пленка, словно на клею, плотно приставала к телу. Через 11 дней в некоторых местах пленочка подсохла, свернулась и отделилась от пораженных мест. Произошло чудо. Там, где сошла пленка, появилась новая нежная кожа. Через 15 дней я пришел к врачам, и они ахнули — весь пораженный участок тела был покрыт гладкой розовой кожей. Врачи никак не могли поверить в столь быстрое выздоровление и сказали, что у меня, должно быть, «собачий» иммунитет. А я покажу им журнал. Они очень удивились тому, что не знали раньше такого простого способа.

Я не метик, по думаю, что и другие болеть и можно вылечить яичной пленочкой.

Адрес: Андрусенко Анатолию Потаповичу, 644112
г. Омск, ул. Туполева, д. 5 «а», кв. 52.

КАК Я ПОБЕДИЛА ГРИБОК

С утра до вечера я работаю с документами. Приходит много людей, в руки попадают различные бумаги. Неудивительно,

тельно, что как-то на ногте одного из пальцев руки я обнаружила все признаки поражения *грибком*. Пошла в больницу. Там врач выписал кучу лекарств. А в аптеке я просто остолбенела, когда увидела, сколько это стоит. Стою в растерянности, не знаю, что делать дальше. Долго стояла. Подошла женщина и спросила, в чем беда — видимо, у меня был такой вид. Я поделилась своей проблемой. А она в ответ: «Не расстраивайтесь, я вас научу». И рассказала, как приготовить соответствующее лекарство. Я воспользовалась ее советом.

Нашла медицинский пузырек, вымыла. Налила в него по одной чайной ложке нитрофунгина (в аптеке он стоит недорого), йода, сока чеснока (выдавила через чесночницу и отжала через марлю), неразведенного уксуса. Стала смазывать этой смесью ноготь по утрам и вечерам, предварительно распарив палец и удалив рыхлую часть ногтя. Каждый раз перед употреблением лекарство взбалтывала. А когда целебная жидкость кончилась, я снова быстро восстановила запас.

Дай Бог здоровья той незнакомке — от грибка я избавилась.

Адрес: Назаровой Т.Н., 684010 Камчатская обл., г. Елизово, ул. Рябикова, д. 49, кв. 143.

КАК ЖЕНЩИНА 87 ЛЕТ ВЫЛЕЧИЛА ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

В «ЗОЖ» № 17 за 2001 год Екатерина Алексеевна Неваева из г. Ангарска обратилась с просьбой о помощи. Зимой она *сломала шейку бедра*, а операция ей противопоказана. Расскажу, как вылечилась женщина в возрасте 87 лет. После аналогичной травмы не могла вставать с постели, — так ее мучили боли, а через 1,5 месяца начала ходить.

Она зафиксировала стопу при помощи ровной прямой доски размером чуть больше, чем стопа. Доску прибинтовала к стопе бинтом, в области пятки — бинтовать «восьмеркой» для лучшей фиксации. Доска обеспечит покой для всей ноги и правильное срастание шейки бедра.

Адрес: Борисовой Зое Леонидовне, г. Москва.

И ВСПОМНИЛИ ПРО РЫБИЙ ЖИР

Здравствуйте, все зожевцы: работники редакции, читатели и просто сочувствующие — словом, вся наша семья. Пишу впервые, хотя собиралась давно. А поводом послужила публикация в «ЗОЖ» № 6 каталога. Спасибо, очень полезная вещь. Мне хотелось бы внести и свой вклад в копилку рецептов.

Моя мама рассказывала мне такой случай. Когда она была еще девочкой, у их соседей в деревне заболела дочь — чем только девушку не лечили, а по всему телу у нее были гнойники. Ее случайно увидела странница и посоветовала как можно больше есть рыбьего жира, даже готовить на нем пищу. Мама говорила, что девушка потом выздоровела.

Позже в нашей семье произошел такой случай. Младший брат моего зятя был на сенокосе и упал. Сильно ушиб голень. Образовалась рана. Время от времени она гноилась, потом затягивалась и гноилась вновь. Так продолжалось годы. Лечили его и мумие, и прополисом, и маточным молочком. Стал постарше — прошел курс лечения у экстрасенса, все новейшие методы официальной медицины, в том числе и барокамеру. И в итоге к 24 годам получил от врачей совет: «Если хотите сохранить жизнь, советуем ампутировать ногу». К тому времени парень был уже женат и имел ребенка.

Я вспомнила про рыбий жир, но в те годы был такой период, когда его днем с огнем не сыщешь. У нас на рынке продавались консервы печени трески в стеклянных баночках. Мне сказали, что это и есть самый настоящий рыбий жир. Я покупала консервы, сливала жир в отдельную баночку и посылала родственникам.

Брат сначала пил с отвращением, начиная с 1 чайной ложки, потом увеличил дозу и, представьте себе, года через полтора — все это время он пил рыбий жир — выздоровел. С него сняли инвалидность. Сейчас работает.

Вот еще один совет «скорой помощи». Если вы *продрогли на ветру* и чувствуете, что можете заболеть, придя домой,

очистите и растолките зубчик чеснока и потрите его в ладонях минут 15. Не смывая, ложитесь спать, а если запах неприятен, наденьте на руки перчатки. Не заболее. А если уже заболели, эта процедура облегчит течение болезни и ускорит выздоровление.

Адрес: Руммель Зое Ивановне, 683002 г. Петропавловск-Камчатский, ул. Кручины, 6/1, а/я 74.

ВОЛШЕБНАЯ ЛЕПЕШЕЧКА

Хочу поделиться рецептом лепешечки от *гнойных ран*, нарывов, фурункулов. Она очень проста в приготовлении и очень эффективна. Сделать ее под силу даже ребенку.

Берем блюдечко, насыпаем в него 1 столовую ложку муки (лучше 2-го сорта, но подойдет и любая другая), пшеничной или ржаной. На эту муку выкладываем 1 чайную ложку меда и замешиваем тесто. (Если мед засахаренный, то его надо растопить и остудить). Получается лепешка, она не должна рассыпаться или, наоборот, прилипать к рукам. Эту лепешку и надо наложить на больное место: *ушиб, фурункул, нагноение под кожей или гнойную рану, зашибленный ноготь*; также можно применять как компресс для застуженных легких, бронхов, горла. Очень хороший результат при *груднице* у кормящих мам (тут нужно сделать лепешек побольше и обложить ими грудь, сверху — целлофан, а затем укутать; то же самое при компрессах от простуды). Для усиления эффекта можно вначале на тело положить марлечку, смоченную в горячей водке, а затем медовую лепешку, целлофан, шерстяной шарф. Все прибинтовать. Только такой компресс ставят не более чем на 3-4 часа. А простую лепешку можно без опасений оставлять хоть на всю ночь — действует она очень мягко и неопасна даже совсем маленьким детям.

Этим средством я лечила своего сына и в первые месяцы его жизни, и в годик, и в два. Этой же лепешкой спасалась сама, когда были проблемы при кормлении грудью. Даже занозу, глубоко засевшую в руке у нашего тогда 3-летнего Саньки, мы вытащили благодаря этому простому средству:

лепешку прибинтовали на ночь к ладошке, а утром — ни боли, ни опухоли, а заноза — вот она, вместе с гноем, прямо под кожей. Вытащить ее не составило труда.

Чуть не забыла предупредить: когда прибинтуете лепешку, то вначале будет сильно болеть, дергать и тянуть. Не надо пугаться этой боли. Зато потом очищенная рана быстро заживает.

Адрес: Спириной Надежде Константиновне, 142621
Московская обл., Орехово-Зуевский р-н.

ТАЙНЫ ЦЕЛЕБНОЙ ВОДЫ

Хочу поделиться с вами своим небольшим опытом лечения *рожистого воспаления кожи* «живой» и «мертвой» водой. Ее целебные свойства я обнаружил совершенно случайно. Дело было так. Однажды товарищ сказал мне, что его мать давно уже болеет. Работая в саду, она уколола ногу — наступила на побег малины. У женщины стала краснеть и гноиться сначала одна нога, а потом и другая. Мать моего товарища бинтовала ноги от ступней до паха. Я знал, что в таких случаях хорошо помогает промывание больного места «мертвой» водой. Когда же через 10-15 минут «мертвая» вода высохнет, болячку надо смочить «живой» водой. Я приготовил две банки емкостью по 0,7 л с «живой» и «мертвой» водой и объяснил, что процедуру эту надо повторять 5-6 раз в течение дня. Через полторы недели моя «пациентка» позвонила мне и сказала, что болячки у нее стали подсыхать. Тогда я принес ей еще 2 банки (в каждой было по литру) с «живой» и «мертвой» водой. Через 4 недели она снова позвонила мне и сказала, что спит теперь без бинтов и что вместо гноящихся болячек у нее на ногах образовалась сухая короста, от которой она хотела бы избавиться, но не знает, как это сделать. Я посоветовал ей смазывать коросту пихтовым маслом. Через месяц и 10 дней эта женщина снова позвонила мне и сказала, что полностью избавилась от рожистого воспаления. Страшно, что болезнь эта не значилась среди тех, которые можно лечить «живой» и «мертвой» водой.

Расскажу еще об одном случае. Дочь моих знакомых уже второй год болела *рожистым воспалением груди*. Я дал ей две бутылки по 1,5 л с «живой» и «мертвой» водой, и она, проведя курс лечения, выздоровела.

А вскоре и мне самому пригодилась «мертвая» вода: собака укусила меня за ногу. Я промыл рану с мылом, а потом постоянно смачивал повязку «мертвой» водой, так как она обладает сильным бактерицидным действием. Через неделю рана затянулась и зажила. Этот способ лечения я потом проверил на нескольких людях, которые так же, как и я, пострадали от собак, и всякий раз это приносило хорошие результаты.

Конечно, это были укусы не бешеных, а нормальных дворовых собак.

Адрес: Романову Юрию Ипполитовичу, 353866 Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Промышленная, д. 25.

«ЗОЖ»: *Вестник «ЗОЖ» неоднократно писал о «живой» и «мертвой» воде. И та, и другая получаются в результате электролиза обычной воды, при этом «живая» вода дает щелочную реакцию ($pH \sim 11$), «мертвая» вода — кислотную ($pH \sim 4$). Сейчас имеется большой выбор приборов, позволяющих самому приготавливать эти целебные воды.*

ТРАВЯНОЙ КОМПРЕСС «УБЕРЕТ» ШРАМЫ И РУБЦЫ

Прочитала в «ЗОЖ» № 10 за этот год в рубрике «Отзовитесь» просьбу Татьяны Васильевны Исмухаметовой из г. Орска помочь избавиться ее 9-летней дочери от рубцов после ожога — девочка обварила себе грудь и руку. Хочу подсказать, как это можно сделать.

Возьмите в равных пропорциях цветки календулы, ромашки, листья крапивы, траву и цветы зверобоя, лист подорожника, сушеницу топяную, траву спорыша (го-рец птичий). Высушенные травы истолочь и перемешать. Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка. Укутать и дать настояться в течение часа, а по-

том процедить. В полученном растворе смочить марлю и наложить на рубцы, а сверху обернуть как компресс. Поддерживать 2-3 часа, а затем снять. Эту процедуру нужно повторять 2-3 раза в день.

Лечение длительное, потребуется месяц или два, но рубцы если и не исчезнут совсем, то станут менее заметными.

Адрес: Коротких Ларисе Семеновне, 396885 Воронежская обл., Н-Девицкий р-н, с. Синие Липяги.

КАШТАН И ТРОМБОФЛЕБИТ

Пишу я для тех, кто просит совета в лечении *тромбофлебита*. Мне 75 лет, более 20 лет назад я перенес операцию на кисти руки. После операции я заболел тромбофлебитом в тяжелой форме. Нога, на которой закупорились сосуды, напухла так, что я не мог надеть брюки. Боли не давали покоя ни днем, ни ночью. По моей просьбе меня выписали домой из больницы (я не хотел, чтобы люди видели мои страдания). Дома я лежал с поднятой вверх ногой и корчился от страшной боли.

Однажды почтальон принес газету. Мне дали ее почитать, чтобы немножко отвлечься. На мое счастье, там была опубликована статья Антонины Даниловны Туровой, которая в то время работала во Всесоюзном институте лекарственных растений. В статье был рецепт применения конского каштана в лечении тромбофлебита и других заболеваний.

Благо у нас в селе есть деревья каштана. Дело было осенью, и каштан уже дал плоды. Жена сразу приготовила отвар по этому рецепту, и я начал принимать лекарство. Уже в первую ночь боли утихли и я смог заснуть, а через 2-3 дня опухоль спала, а еще через несколько дней исчезла совсем. С тех пор тромбофлебит меня не беспокоит, но я все-таки принимаю настойку для профилактики.

Рецепт ее такой. Вам понадобится желто-зеленая оболочка плода конского каштана. Чтобы снять ее, поддержите сухие плоды в холодной воде 12 часов. Оболочка взбухнет – снимите ее ножом.

На 200 г холодной воды возьмите 2 г оболочки плода

каштана (это приблизительно с двух средних каштанов). Кипятите 10 минут с момента закипания на медленном огне в эмалированной посуде. Дайте настояться 6 часов. Принимать отвар внутрь за 30 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке. Пить 12 дней.

Если болезнь не пройдет, то через 10 дней курс лечения повторить. Для профилактики отвар можно пропить 1 раз в три месяца. Это особенно пойдет на пользу пожилым людям.

Хочу поблагодарить редакцию «ЗОЖ» и Раису Викторовну Борисенкову из г. Смоленска. Ее рецепт лечения красным мухомором («ЗОЖ» № 11–12 за 1997 год) помог мне справиться с *кистой на почках* и избежать операции.

Адрес: Поплутину Александру Ефимовичу, 357010 Ставропольский край, Кочубеевский р-н, с. Казьминское, ул. Калинина, д. 65.

ВМЕСТО НОЖА ХИРУРГА – КАЛАНХОЭ

Мне 79. Фронтовик. Хочу рассказать, как мне с помощью каланхоэ удалось избежать повторной операции. Мне удалили аденому и выписали домой отдохнуть, чтобы набраться сил для следующей операции: у меня *под обоими сосками появились уплотнения* величиной с большую таблетку. Они побаливали, и врачи настаивали на операции. Однако дома меня начали отговаривать от еще одной операции, мол, еще не окреп, успеешь, полечись пока народными средствами. И посоветовали из листков каланхоэ делать компрессы на уплотнения. Примерно в течение месяца у меня они исчезли. И вот уже прошло два с лишним года – все нормально.

Каланхоэ бывает разное. Я использовал такое растение, у которого листочки похожи на листья глухой крапивы.

От каланхоэ я отрезал ножницами листок размером 20х20 мм, с одной стороны снимал пленку – легко снимается – и в середине его прокалывал колпачком шариковой ручки дырочку диаметром 5-6 мм. Этот листок надевал на сосок – дырочка нужна для того, чтобы листок более плотно прилегал. Вторым листком

брал чуть меньше — 15x15мм, также очищал пленку и приклеивал на сосок лейкопластырем крест-накрест. Менял каланхоэ примерно через сутки, как только подсохнет.

Желаю удачи!

Адрес: Манерову Николаю Павловичу, 665824 Иркутская обл., г. Архангельск, квартал 211, д. 13, кв. 8.

ЖДУ, КОГДА ПОДРАСТЕТ МОКРИЦА

Вестник очень помогает жить и выживать. После публикации в № 11 за 2000 год моей заметки пришло много писем конвертами и без них — всем ответила, выслала мокрицу в шесть адресов. Сейчас мы переписываемся по-дружески, по-родственному. «Соблазнила» своих знакомых — подписались на «ЗОЖ» и еще выписала вестник в Талицкий район — в племзавод «Пионер», так как у них не подписывают. За 2000 год все номера (временно) отправила туда; муж моей подруги начал пить 3 раза смесь «30+30». Время покажет, станет ли ему легче, но он начал ходить.

У меня проблем со здоровьем много, и я обратилась к Владимиру Сергеевичу Нуждову с вопросом, можно ли при приеме смеси принимать диабетические лекарства. Он мне ответил, я очень ему благодарна.

Читая вестник, понимаешь, что людям бывает еще хуже, чем тебе. А советы в вестнике надо выбирать и применять. Я так и делаю. В № 10 (2001 г.) был опубликован «Тетушкин секрет» Золотовой В.И. Попробовала — и вот уже больше недели я хожу и надеваю разные туфли под любой наряд. Теперь жду, когда подрастет мокрица — она мой доктор.

Случилась у меня в сентябре боль в левой груди — целую неделю ходила в поликлинику к онкологу. Сколько назначил врач анализов, снимков, сколько лекарств выписал — растерялась! А домой пришла, новый номер вестника «ЗОЖ» прочитала и два дня прикладывала мокрицу. Боль как ру-
кой сняло. Были и еще случаи, когда мокрица мне помогала. У подруги в Екатеринбурге, выходя из ванны, поскользнулась и о крышку унитаза ушибла ногу чуть ниже колена.

Сразу образовалась опухоль больше чем с кулак. Поехала домой, приложила на два дня мокрицу — и ни опухоли, ни синяка. В октябре прошлого года я отметила свое 70-летие, по этому поводу был сделан альбом, который я повезла друзьям в соседний город Богданович, и этой же электричкой вернулась домой. Переходя через мост, на последних ступеньках я поскользнулась и ударила голову. Мне помогли подняться... А дома: опять мокрица — и ни гематомы, ни боли. Два дня — и все прошло. Благо мокрица была засушена: облила ее кипятком, встряхнула — и лечись на здоровье.

Смесь по совету В.С. Нуждова начала принимать перед ужином — о положительных результатах пока не могу сказать. Но у моего соседа, 16-летнего паренька, на носу были чирьи: один пройдет, другой выскакивает. Никакое лечение не помогало. Он начал смазывать смесью — и через 5-6 дней все прошло.

Я очень рада, что выписываю вестник «ЗОЖ». Даю читать его другим, где только можно, советую выписать (уже подписались 6 человек). А некоторым знакомым сама выписываю советы из «ЗОЖ».

Желаю всем успехов и здоровья.

Адрес: Перельман Н.А., 624800 Свердловская обл., г. Сухой Лог, ул. Ю.Фучика, д. 15, кв. 6.

СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ ИЩИ РЯДОМ

Мое детство пришлось на Великую Отечественную. Рос круглым сиротой, жил у сестры, и одежонка у меня, конечно же, была плохонькая. А в Западном Казахстане морозы зимой доходили до -42°C . Наверное, и от этого пошли у меня по телу фурункулы. Заживет один — выступят два, эти чуть подживут — появятся пять.

Я работал тогда на военном заводе. В медсанчасти мне не смогли помочь избавиться от фурункулеза. Выручила бабушка, моя соседка по бараку. Она дала мне серу и столовую ложку и сказала: «Растолки ее и посылай на хлеб, на

два ломтика, хотя бы раз в день, и ешь. Как все съешь, так твои фурункулы и пройдут».

С тех пор миновало уже около 60 лет, но я по-прежнему испытываю благодарность к той бабушке. Я ведь навсегда избавился от надоедливых фурункулов. Хочу только заметить, что более этой порции — одна столовая ложка в день — принимать не следует: сера может отрицательно повлиять на сердечную деятельность.

Хочу предложить еще один рецепт — от экземы. Однажды мой приятель, у которого на руках была экзема, обратился к врачу. Тот выписал несколько рецептов и наказал прийти через неделю. Мой приятель пришел и говорит: «Лекарства, которые вы прописали, мне не помогают». «Да что здесь может помочь? — отвечает врач, — у меня тоже такая же сыпь, — и показывает свои руки. — Иди, гуляй еще две недели», — и выписал бюллетень.

— Сажу у себя дома, — рассказывал мой приятель, — и думаю: что же делать? А в это время в кладовке слышался какой-то шум. Смотрю — между банками кошка пролезает. И не успел я подумать: «Зачем это она туда забралась?» — как одна банка упала с полки. Я поймал ее, а из-под полиэтиленовой крышки мне на руки выплеснулось немного березового сока. Пока я наводил порядок, сок высох. А утром я взглянул на руки и удивился: сыпь стала бледнее, меньше чесалась. «Неужели это березовый сок?» — подумал я и еще раз два полил руки тем соком, который сам набирал. И вскоре от экземы не осталось и следа.

Через две недели пришел я к врачу, подаю ему бюллетень, а он глянул на мои руки и с таким удивлением спрашивает: «Чем вылечил?» Ну, я, конечно, ему обо всем рассказал.

Любопытный случай произошел и с моим знакомым Павлом Васильевичем, который живет в городе Лабинске Краснодарского края. Он придерживается строгой вегетарианской диеты. Не знаю, от этого ли или от чего другого началась у него странная болезнь. Стоило ему взять в руки топор или молоток, как кожа лопалась и начинала идти кровь. А поскольку ему было уже за 70, то ранки заживали плохо. Па-

вел Васильевич даже ложку в руке с трудом держал — чуть пальцы сожмет, уже кровь на руке. И вот однажды Павел Васильевич почему-то решил передвинуть ногой чурбан, на котором он рубил дрова, с одного места на другое. Но как-то это у него неловко получилось, он споткнулся и упал на этот чурбан. При этом рукавицы слетели у него с рук. А когда Павел Васильевич вставал, то пришлось ему опереться руками о землю. Там, где стоял чурбан, оказалось множество мокриц. И Павел Васильевич, конечно, нескольких раздавил. Поохал он, поохал и пошел домой. Дело было уже к вечеру, пора было ужинать и спать.

А поутру встал Павел Васильевич, посмотрел на свои руки и глазам своим не поверил: ранки-то у него на ладонях затянулись. Вновь пошел он туда, где стоял чурбан, чтобы помазать руки мертвыми мокрицами. И за два дня ранок и язв у него на руках как не бывало.

Адрес: Дьякову Игорю, 150036 г. Ярославль-36, ул. Утренняя, д. 5, кв. 1.

ВСЕ ПРО ШПОРЫ

Есть такая проблема — *шпоры на пятках*, и не так просто от нее избавиться. Была и у меня эта беда, неоднократно приходилось обращаться к народной мудрости.

Когда-то давно мне очень помогла медицинская желчь.

Распаривала я ноги в содовой воде (1 ст. ложка соды питьевой на таз воды), затем прикладывала к пяткам ватный тампон, пропитанный теплой желчью, фиксировала полиэтиленовым пакетом, даже несколькими, чтобы не прохутились. Днем можно в каких-нибудь чунях походить, а ночью привязать эти примочки и спать спокойно: пятен не останется, желчь легко отстирывается. 10 процедур — и пяточки после такой заботы становятся, как у младенчика. Курс можно и нужно повторять, если хочешь козочкой молоденькой скакать! А вот когда подорожала желчь, я стала в периоды обострения подручными средствами пользоваться: то лопух к пяткам привязывала на ночь, то лист капусты, медом намазанный. Мед и соль сме-

шивала и так же на ночь – к пяткам. Еще мне очень понравилось лечить пятки йодом. Да, обычным, аптечным, 5%-ным йодом! Наливала его в капроновую крышечку и, сидя перед телевизором, пятки оздоравливала каждый вечер, опустив их в эту крышечку. Совмещала приятное с полезным. А всего 5 сеансов мне и понадобилось.

Многие лечат шпоры керосином, уксусом с растворенными в нем бритвенными лезвиями, чеснок привязывают к пяткам на несколько часов, но я этих жестких мер избегаю. Лучше подольше полечить, но гуманнее: медком, солидолом, мокрицей, маслом их побаловать...

А еще мне одна женщина в лесу передала такой заговор для шпоры. Болящий ставит на стол петуха, насыпает ему семян, пшена либо крошек каких-нибудь и приговаривает: «Петух, петух! Сбрось свои старые шпоры, возьми мои новые». Повторять 3 раза.

Моя приятельница из всех предложенных способов лечения выбрала солидол (у мужа в гараже оказался, и тратиться не пришлось). (Пятки на ночь смазывала, компрессы фиксировала, бинтовала). Лечением осталась довольна, позволила мне «спасибо» сказать и новый рецепт передала от соседки по гаражу: надо на солнце, на подоконнике, картошку прозеленить. А когда позеленеет, натирать ее вместе с кожурой на терке и к пяткам на ночь привязывать. За 10 сеансов соседка одержала победу... И этот совет я записала в свою копилку. Очень люблю пополнять багаж знаний и всех прошу: присылайте рецепты, не жалейте совета, они для больного — луч света!

Адрес: Кузнецовой Лидии Ивановне, 620098 г. Екатеринбург, ул. Индустрии, д. 25, кв. 40.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ЗАПРАВЛЯЮ КЕРОСИНОМ

Я стала подписчицей вестника лишь со второго полугодия 2001 года. Читаю все с первой до последней строчки. Хочу внести свою скромную лепту в копилку народных рецептов.

Я долго мучилась болями в пятке, ходила с трудом. Когда мне сделали рентген, хирург, глядя на снимок, удивился: «Как же вы ходите? У вас же *гроздь шипов!*». Назначил уколы в пятку, но лечение оказалось не по карману. На мое счастье, встретила знакомую, которая дала добрый совет.

Сварить в мундире картофелину среднего размера, растолочь ее в горячем виде и смешать с 1 чайной ложкой керосина. Быстро выложить на полиэтилен и прибинтовать к пятке больной ноги. Остерегайтесь попадания «пюре» на нежную кожу, керосин может обжечь. Потом наденьте носок и ложитесь спать. Утром обмойте ногу теплой водой. Повторите лечение не менее трех раз. Мне до полного излечения потребовалось 7 раз.

Адрес: Боярченко Эмилии Николаевне, 400021 г. Волгоград.

СНОВА ПРО УКСУС И «ТРОЙНОЙ»

Если у вас *эпикондилит*, это когда болит косточка на локтевом сгибе и руку нельзя от боли ни поднять, ни опустить, воспользуйтесь таким рецептом.

Разведите пополам с водой 9-процентный уксус, намочите ткань, отожмите и оберните локоть, сверху положите компрессную бумагу и обвяжите шерстяным платком. Компресс лучше всего делать на ночь. Обычно бывает достаточно 7 процедур.

После того как я приняла 10 процедур электрофореза, получила ожог, а результата не было, я решилась на нетрадиционные методы. Рецепт подействовал безотказно.

Адрес: Ткаченко Эмме Яковлевне, 353470 Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Колхозная, д. 104.

В октябре 2000 года у меня заболела правая рука. Я не могла даже самостоятельно одеться, боли страшные. Что со мной было, не знаю до сих пор, так как к врачу не пошла. Вылечилась сама такой настойкой:

0,5 литра водки, 1 флакон тройного одеколona, 5

...зконов насто
... (10 г) лавров
...еха. Настаив
...ать растирани
...илась дней
...спокоит.

Адрес: Чирика
...ский край, г.
... 3.

ТРОФИ
СТ

Пишу во второ
...ил, сказал до
...е «Отзовитесь
...фической язвы
...-стрептомици
...Нужно мелко
...оли уйдут, а я
...зерен.

Адрес: Валов
...ябинская обл

флаконов настойки мяты (продается в аптеке), 1 пачка (10 г) лаврового листа, 1 стакан шелухи кедрового ореха. Настаивать 10 дней, потом процедить и делать растирания до тех пор, пока не уйдет боль. Я лечилась дней 20, и вот прошел уже год, а рука не беспокоит.

Адрес: Чирикаловой Раисе Ивановне, 662972 Красноярский край, г. Железногорск-2, ул. Свердлова, д. 45, кв. 3.

ТРОФИЧЕСКУЮ ЯЗВУ ЛЕЧИЛ СТРЕПТОМИЦИНОМ

Пишу во второй раз, хочу поблагодарить всех, кто мне ответил, сказал добрые слова, которые меня согрели. В колонке «Отзовитесь» прочитал просьбу о помощи в лечении трофической язвы. Знаю очень простое и доступное средство — стрептомицин.

Нужно мелко раскрошить таблетки и посыпать раны. Боли уйдут, а язвы заживут очень быстро. Рецепт проверен.

Адрес: Валу Властиру Михайловичу, 456228 Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й микр-н, д. 34, кв. 46.

МАМАМ

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЛОЖИТЬ НЕМНОГО СОДЫ

Мне бы хотелось поделиться несколькими рецептами, которые я испробовала на себе и своей маленькой доченьке. Первый мне подсказала мама. Если *болит горло*, нужно нагреть молоко до кипения, налить его в чашку, положить 1/2 чайной ложки соды, 1-2 чайные ложки меда и кусочек сливочного масла. Лечь под одеяло (лечение проводить лучше на ночь) и выпить горячее молоко. Утром вы либо будете совсем здоровы, либо почувствуете большое облегчение. По необходимости процедуру повторите на следующий день. (Для маленьких деток соды брать на кончике ложки, но она должна присутствовать обязательно.)

Если моя доченька подхватывает *ОРЗ* или *грипп*, то я готовлю настойку чеснока.

Режу мелко чеснок или тру его на терке (на глаз примерно 1/4 чашки). Заливаю доверху горячей водой. Когда немного остынет, даю пить настой ребенку в чистом виде по 1 десертной ложке или добавляю его в молоко.

Рецепт от *диспепсии* мне дала подруга.

1/2 пачки лаврового листа залить 0,5 литра кипятка и кипятить еще 3 минуты. Настоять день. Процедить и этим составом смазывать места, где появляется сыпь. Одновременно дать выпить ребенку несколько капель (для грудничков достаточно 1-2 капель). При диспепсии полезно кушать тыкву в любом виде. Я часто

готовлю вкусную кашу с тыквой. Вскипячу литр молока, опущу туда нарезанную маленькими кубиками тыкву и варю, пока она не разварится. Затем добавляю крупу (пшено или рис) и варю до готовности крупы. Кладу в кашу масло и сахар. Приятного аппетита!

Адрес: Котляровой Наталье, 309296 Белгородская обл., г. Шебекино, пер. Б. Хмельницкого, д. 2, кв. 5.

КАШТАНОВЫЕ КОМПРЕССЫ

Еще хочу дать один рецепт для детей. У моего сына было *хроническое воспаление легких*. Я его вылечила компрессами из каштанов. Настой делается так:

в литровую банку положить 30 штук каштанов и залить 0,5 л спирта. Выдержать 21 день в темном теплом месте, компрессы делать на ночь, смачивая марлечку в настойке и прикладывая на область легких. Сверху, как обычно, положить целлофан и укутать. Я обвязывала сына старенькой пуховой шалью. Компресс ставится на всю ночь, а утром, не менее 5 часов после сна, нельзя выходить на улицу, особенно зимой и осенью в сырую погоду.

Если раствор попадет на белье, то окрасит его. Каштаны нужно собирать осенью, когда они созреют. Снять с них колючую зеленую оболочку, а целые коричневые каштаны залить спиртом.

Адрес: Афанасьевой Л.Д., 398043 г. Липецк, ул. Гагарина, д. 119/1, кв. 79.

СЛАДКАЯ МИКСТУРА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Свои советы я адресую молодым мамам, живущим далеко от своих мам и бабушек, которые могли бы подсказать, что делать в трудную минуту. Если у ребеночка *поднялась высокая температура*, а таблетки он *пьет с трудом*, приготовьте микстуру:

измельчите 1 таблетку анальгина, 1 таблетку аспирина (ацетилсалициловой кислоты) и 1 таблетку амидопирина. Залейте 100 г крутого кипятка, добавьте 1 чайную ложку сахара и остудите. Пить детям до 3 лет

по 1 чайной ложке 3 раза в день, 5-7 лет – по 1 десертной ложке 3 раза в день, а взрослым – по 1 столовой ложке 3 раза в день. Как правило, малыши с удовольствием пьют это лекарство.

Если вдруг у маленького стали выпадать волосы, появились «плешины», натрите луковицу на мелкой терке и выдавите через марлю сок. Сделать из ваты тампон и тихонько протирать пораженные места соком. Лечение длительное, но эффективное. Сначала появится пушок, а потом тонюсенькие волосики, которые со временем станут густыми. После втирания сока голову завязать платком и не мыть минимум 3 часа, а лучше всего делать процедуру на ночь, а утром вымыть голову. Лечение проводить 2 раза в неделю, каждый раз выжимая свежий сок.

Адрес: Петровой Людмиле Андреевне, 412905 Саратовская обл., г. Вольск, ул. Кольцова, д. 7, кв. 90.

ОТ ГЕМАНГИОМЫ – ГРУДНОЕ МОЛОКО

Мой сынишка, которому уже скоро год, родился с геманგიомой. В роддоме мне ничего не сказали, поэтому я увидела ярко-красное пятно только после выписки. Оно было большое, выпуклое, и я даже засомневалась, можно ли от него избавиться. Сразу же начала искать информацию о гемангиомах. Хирург в детской поликлинике объяснил, что гемангиомы прижигают жидким азотом, и что сделать это лучше до 5-летнего возраста. Врачи напугали, что, если ничего не предпринимать, пятно начнет разрастаться и потемнеет.

Я стала настраивать себя на операцию. Но как-то зашла ко мне подруга и, случайно увидев у сына это пятно, рассказала о старом народном способе. Оказывается, он хорошо известен в деревнях, а уж по простоте своей ему нет равных.

После каждого утреннего кормления грудью я сцеживала молоко прямо на гемангиому, размазывала и, слегка слизнув языком, читала молитву («Отче наш») и просила здоровья своему ребенку.

Сначала гемангиома распалась на отдельные участки, которые начали терять выпуклость, краснота ушла, а потом

на коже остались едва заметные розовые прожилочки, которые тоже постепенно пропали. Если это лечение начать сразу, гемангиома исчезнет быстрее. Кстати, замечено, что на убывающей луне исцеление идет слабо.

Адрес: Незнановой Надежде Васильевне, 693007 Сахалин, г. Южно-Сахалинск, ул. Тихоокеанская, д. 24, кв. 89.

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИЧЕК ПРИГОДИЛСЯ НЕ ТОЛЬКО В БАНЬКЕ

Когда моему Антошке было 2 месяца, по всему телу у него пошли *гнойнички*. Наш детский врач посоветовала выдавливать их и обрабатывать марганцовкой. Я послушалась. Несколько гнойничков выдавила, как говорила врач, а ребенок заходился криком от боли. Нет, подумала, больше такую экзекуцию ему устраивать не буду.

Знакомые посоветовали купать сына в березовой воде. У нас как раз были заготовлены березовые веники для бани. Ставила на огонь ведро воды, и когда она начинала кипеть, опускала веник полностью. Держала, пока вода не становилась цвета густо заваренного чая, затем процеживала, выливала в детскую ванночку и разводила водой до нужной температуры. Опускала мальчика в ванночку, придерживая за головку. Сделала 10 ванн — каждый раз перед сном, но уже после первых ванн кожа очистилась, гнойнички подсохли и исчезли.

Сыну сейчас 20 лет. Следы от тех гнойничков, которые я ему выдавливала, до сих пор остались. А остальные березка убрала бесследно.

Адрес: Самоделкиной Т.Д., 427958 Удмуртия, Камбарский р-н, п. Кама, ул. 45 лет Победы, д. 24, кв. 2.

ПРО ПУПОЧНУЮ ГРЫЖУ

Я являюсь вашей подписчицей недавно. Мне дала почитать вестник знакомая. В одном из номеров женщина просила совета, как лечить *пупочную грыжу* народными сред-

ствами. Я знаю от мамы один способ. Так я лечила внука, когда ему было всего 7 месяцев. Вот рецепт:

сцедить 1 ст. ложку грудного молока, капнуть туда 1 каплю скипидарного масла и поить ребенка этим молочком утром и вечером натошак, а грыжу слегка смазать им же. Если ребенок постарше, 2-3 годика, то количество капель можно увеличить до 2. Через 3-4 дня должно все пройти. Взрослым этот рецепт тоже подойдет, только брать нужно 50 г коровьего молока и 5-7 капель скипидарного масла. Пить точно так же — натошак утром и вечером и обязательно смазывать грыжу. Если болезнь запущена и через неделю не отступит, то курс необходимо повторить.

Адрес: Токмаковой Антонине Андреевне, 412861 Саратовская обл., р/п Лысые Горы.

* * *

Я фельдшер 1938 года выпуска. Советую лечить *грыжу* так:

1. Приготовить цельный кусок лейкопластыря. Для детей до 2 лет шириной 4 см, длиной 6 см, для детей постарше — прибавить по 1 см в длину и ширину.
2. Скатать ватный шарик величиной с черешенку.
3. Положить ребенка на спинку, ножки должны быть прямыми.
4. Вправить грыжу в пупочное кольцо.
5. Положить сверху ватный шарик.
6. Взять с обеих сторон грыжи по 2-3 см кожицы живота, соединить их вместе над грыжей, чтобы получилась складочка вдоль живота.
7. Наклеить поперек живота на грыжу приготовленный лейкопластырь. И все.

Деток можно купать, но наклейку не трогайте, пока не отклеится сама. Старшим деткам объясните, чтобы они не отклеивали пластырь.

Эту процедуру лучше делать двоим, чтобы ватный шарик не сместился и не разошлась брюшинная складочка. Детская пупочная грыжа пропадает после одной такой «наклейки», многократно мною проверено на опыте.

Адрес: Курочкиной Лидии Мироновне, 628309 Ханты-Мансийский АО, г. Нефтеюганск, 1-й микрорайон, д. 9, кв. 35.

БАБУШКИНЫ СКАЗКИ ПРО КРАСНУЮ СВЕКЛУ

Прочитала два совета Антонины Андреевны Токмаковой из Саратовской области и Лидии Мироновны Курочкиной из Нефтеюганска о том, как лечить пупочную грыжу у маленьких детей и младенцев. Мне кажется, что лучше принять меры, чтобы она вообще не появлялась, и не мучились наши малыши.

От бабушек я слышала, что *грыжу*, кстати, она бывает не только *пупочная*, но и *паховая*, у младенцев можно предупредить, если поить их соком красной свеклы. Правда, когда у меня самой родился сын, я пренебрегла этим советом, посчитав, что все это бабушкины сказки. Но когда через неделю у моего малыша стали проявляться признаки паховой грыжи, тут я заволновалась не на шутку. У мальчика появился жидкий стул желтого цвета, яички стали глянцевыми, ребенок начал беспокоиться и капризничать. Тогда я стала его поить соком красной свеклы, вспомнив бабушкины наказы. Через 3-4 дня все прошло, но лечение мы все равно продолжали, чтобы закрепить эффект. Сейчас сыну уже за сорок.

Вторым ребенком решила не рисковать и, как только вернулась из роддома, начала поить его соком красной свеклы. А вообще слышала, что малышей поить соком свеклы нужно с первого кормления, начиная с 1 капли в день, капнув ее на сосок. Но как делала я.

Свеклу хорошо промывала кипяченой водой, натира-ла на мелкой терке и отжимала небольшое количество сока. Каждый раз сок должен быть свежим, поэтому вчерашний подсохший срез использовать нельзя, его нужно аккуратно обрезать и тереть только свежий. Схема приема такая: 3 дня поить по 1 капле в день, потом через каждые 3 дня прибавлять по 1 капле. То есть 1, 2, 3-й день – 1 капля, 4, 5, 6-й дни – 2 капли, 7, 8, 9-й – 3

капли. Таким образом, за две недели нужно довести количество сока до 50 капель, это примерно 1 чайная ложка. На этом курс окончен, но поить ребенка можно продолжать еще некоторое время.

Этот метод неоднократно испробован нашими знакомыми, и я не помню ни одного случая, чтобы он не помог.

Адрес: Боровиковой Людмиле Сергеевне, 610000 г. Киров, ул. Молодой Гвардии, д. 48 «А», кв. 30.

АЙ ДА КАПУСТКА!

Пишу впервые, потому что узнала о вестнике недавно. От соседки, которой газетку буквально «навязали» со словами: «Не пожалеете». И действительно, не пожалели. Сейчас бегаем, ищем вестник по киоскам, но уже твердо решили подписаться. Сейчас же пишу потому, что хочу поделиться своими знаниями и опытом.

У меня трое детей, и все они страдали аллергией, причем у маленького она перешла в экзему. На локоточках и щечках были сплошные мокнущие болячки. Ходила к врачам, они выписывали разные мази, но положительного эффекта не было. И вот, когда я с ребенком в очередной раз возвращалась от дерматолога, встретила мне незнакомая бабулька и подсказала один метод. Сразу скажу, что результат был ошеломляющий! Болячки стали подсыхать, а затем и вовсе прошли. И хотя аллергия у детей время от времени проявляется, но по сравнению с тем, что было, это просто ерунда! Что я делала.

Купила кочан свежей капусты и отделила такое количество листочков, которого хватит, чтобы накрыть болячки. В кастрюльку налила воды, довела до кипения и в кипящую воду положила капустные листы. Варила их, пока они не стали мягкими, как для голубцов. Потом капусту вынула, остудила и прикладывала к болячкам на 2-3 минуты, грудничков, кстати, можно купать прямо в капустном отваре, а можно прикладывать к ранкам тампоны, смоченные в капустном отваре. После тельце не вытирать, а дать самому высохнуть.

Адрес: Никитиной Ольге Владимировне, 630073 г. Новосибирск, а/я 137.

КАК С ГУСЯ ВОДА – С АЛЕШИ ХВОРЬ

В 1994 году дочь привезла ко мне внука Алешу. Ему было тогда 2 годика, в садик его не взяли, потому что он с головы до пят был покрыт коростой от нарывов. Все тело чесалось и кровоточило. В 4,5 месяца у него начался *диатез*, лечились разными мазями, но от них стало только хуже. Сначала болячки были только на попке, а потом перешли на ручки, ножки и даже на личико. У малыша все болело, он плакал, плохо спал. Врачи объясняли причину болезни тем, что мать во время беременности ела много фруктов, особенно апельсинов и мандаринов.

Я решила попробовать народные средства. Был май.

Я нарвала чистотела и запарила горсть травы на литр кипятка. Настояла 1 час и развела это количество ведром теплой воды. Вылила все в ванну, посадила туда Алешу и искупала его, поливая настоем чистотела, смачивая болячки мягкой тряпочкой. (Если кто воспользуется рецептом, обязательно следите, чтобы малыш не тер глазки ручками, потому что настой ядовитый – чистотел все же – глазки будут болеть). Затем, не споласкивая ребенка, легкими движениями подсушила тело сухой простыней и смазала болячки облепиховым маслом. Обернула внука мягкими старыми простынями и уложила спать. Делала это ежедневно в течение двух недель.

И что вы думаете? Болячки зажили, короста сошла. Зуд прекратился уже после 2-3 тридцатиминутных процедур. Сейчас Алеше 9 лет, и болезнь не возвращается.

Адрес: Шитовой Татьяне Андреевне, 652383 Кемеровская область.

ПРО ВЕТОЧКИ КАЛИНЫ

Не могу не поделиться одной историей. У моего 5-летнего сынишки появились болячки на голове. Куда? Конечно, в больницу. Прописали мази. Мы намазали головку на ночь, а утром она была, представляете, как деревенское топленое молоко, вынутое из печи – вся покрыта коростой. Опять в больницу, дали другую мазь. А от нее и по лицу

пошли коросты. Тут в гости (Бог, видимо, послал) приехала моя мама.

Посмотрела на внука и послала за калиновыми ветками. Наказала: «Лоб-то перекрести, когда срубить будешь». Собрала я мелкие веточки, а с толстых срезала кору – все это запаривали и пить давали мальчику, и болячки смачивали. Так вот, верите или нет, коросты снимались пластами, кожа под ними подсыхала, покрывалась трещинками, но мы продолжали смачивать ее этим отваром. И так до полного излечения. Сейчас сыну уже 40 лет, и следов от болячек не осталось.

Этот же совет помог нашей сотруднице. У девочки мокло за ушами, диагноз в простонародье – «золотуха». Сейчас девочка уже сама мама и о тех неприятностях и вспоминать забыла. Кстати, кору и веточки калины брали без нормы.

Адрес: Гоголину Михаилу Федоровичу, 641730 Курганская обл., г. Долматово, ул. Ленина, д. 87, к. 8.

КЛИЗМА ОТ ЛЯМБЛИЙ

В 1959 году я оформляла дочку в садик, и при сдаче анализов у нее обнаружили *лямблии в печени*. Врач назначила длительное лечение. Расстроенная, я шла по коридору, и меня догнала медсестра. Дала лист бумаги, на котором был напечатан рецепт для лечения лямблий у 3-летнего ребенка.

На 0,5 л кипяченой воды один сырой яичный желток (желательно от домашней курицы) и 5 капель бензина. Все хорошо взболтать и сделать ребенку клизму. Я сделала всего 3 клизмы, и вот прошло уже столько лет – дочери уже 45, а больше ни разу даже подозрений на лямблии у нее не было. Пропорций для более старших детей не знаю.

Адрес: Теселкиной Л.М., Калининградская область.

ЕСЛИ НАСМОРК У РЕБЕНКА

Предлагаю свой рецепт от *насморка у ребенка*. В самом начале закапывать в каждую ноздрю по 2–3 полные пипетки морковного сока. После того, как ребенок хорошо выс-

моркается, еще раз столько же закапать. Моей дочери — ей 9 лет — хватает 2 — 3 раз, чтобы насморк прошел.

И еще на ночь я ставлю вокруг ее кровати блюдце с мелко покрошенным луком или чесноком.

Адрес: Татьяне Ивановне, 344007 г. Ростов-на-Дону.

БОЛЕЗНЬ ДОЧЕРИ ЗАСТАВИЛА ОБРАТИТЬСЯ К НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

С вестником «ЗОЖ» меня познакомила одна бабушка, которая вот уже 3 раза дарила мне подписку на газету. Подтолкнули же написать вам письма читателей в рубрику «Отзовитесь». У меня три дочери, старшие учатся в вузах, а младшая закончила 7-й класс. Старшие девочки росли здоровыми, а вот младшенькой еще в детском садике поставили диагноз «нейродермит». Болезнь прогрессировала. В третьем классе она лежала в областной детской больнице г. Перми. При выписке к первому диагнозу прибавились еще и диффузный нейродермит, хронический гастрит с повышенной кислотностью, реактивный панкреатит, дисбактериоз кишечника 3-й степени и хронический тонзиллит. Ребенку дали инвалидность. У девочки была не кожа, а сухая короста, от красивых бровей осталось всего несколько волосков, а от изматывающего зуда она не спала ночами. Обнимемся мы с ней и плачем вместе (даже трудно писать, так это больно вспоминать). Но один раз я сказала себе: хватит болеть! И принялась изучать справочники по народной медицине. Составила список трав, которые потребуются для лечения, сделала заготовки и принялась лечить свою дочурку.

Сначала я делала ей горячие примочки из листьев березы, чистотела, ромашки, зверобоя, душицы. Поила девочку синим йодом, талой водой. Делала компрессы: глиняные чередовала с компрессами из мелко натертой моркови.

Прочитала в книге Н. Даникова «Чудо-целитель береза» рецепт мази. Приготовила мазь и смазывала дочери пораженные места. Опишу, как готовится эта мазь.

Для нее нужно: 500 г зверобойного масла, 100 г размятых и измельченных березовых почек, 250 г несоленого сливочного масла, 100 г порошка из сосновой живицы, 50 г порошка из сухой травы чистотела, 100 г пчелиного воска, 30 г истолченного в пудру мела и 50 г порошка из сухих листьев березы. В эмалированную кастрюлю положить сливочное масло, пчелиный воск и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Затем добавить живицу и прокипятить на слабом огне 10 минут, не забывая тщательно помешивать деревянной палочкой. Всыпать порошки чистотела и листьев березы, прокипятить еще 5 минут, влить зверобойное масло, все хорошо размешать и добавить мел. Томить в духовке 2,5 часа, периодически помешивая. Затем положить березовые почки, поставить на слабый огонь и держать 30 минут, снять с огня и оставить охлаждаться в течение 6 часов. Затем смесь снова довести до кипения, процедить в горячем виде через многослойную марлю, разлить в баночки и хорошо закупорить. Хранить в прохладном темном месте. Эта мазь прекрасно размягчает кожу, имеет противовоспалительное действие и снимает кожный зуд.

Зверобойное масло я готовила так:

столовую ложку цветов зверобоя залила стаканом растительного (а лучше оливкового) масла и настояла 14 дней, периодически взбалтывая. Потом процедила — и масло готово.

Еще мы и сейчас частенько пользуемся мазью, как только появятся какие-нибудь кожные болячки. Ланолин нагреваю на водяной бане до температуры плавления и добавляю с избытком настойки березовых почек (когда ланолин застынет, остаток невпитавшейся настойки слить, ее можно использовать еще раз). **Настойку** готовлю следующим образом:

20 г сухих истолченных березовых почек залить 100 мл 70%-ного спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 3 недели, временами встряхивая, процедить, остаток отжать.

Раньше мы пользовались аптечными мазями, но они помогали лишь на время, потом организм привыкал, и снова

наступало обострение. Когда стали натираться мазями собственноручного приготовления, обострений не стало. Лечила я дочь полтора года, и только потом наконец-то наступило облегчение. В конце мы пережили последний, надеюсь, всплеск уходящей болезни — от ягодиц до пят кожу девочки покрыли сплошные гнойники. Мы вылечили их так:

100 г смолы-живицы хвойных пород; 100 г свиного нутряного сала и 100 г натурального пчелиного воска. Все компоненты положила в кастрюлю (если смола сухая, то ее нужно растереть в порошок). Кипятила на малом огне 10 минут, постоянно помешивая и снимая пену. Затем сняла с огня и, когда мазь немного остыла, переложила ее в баночку. А применяла так: мазала чистую тряпочку тонким слоем смеси, прикладывала к больному месту и перевязывала. Повязки меняла утром и вечером.

Гной постепенно вышел, ранки очистились, а через несколько месяцев исчезли и все следы болезни. Сейчас я смотрю на свою доченьку и благодарю Бога за то, что он научил меня, дал мне сил и терпения пережить все это. Я не держу в секрете рецепты мазей ни от кого, кто ко мне обращается за помощью. Но, к сожалению, большинство людей не хотят заниматься травами — это очень хлопотно. Действительно, я занималась дочерью иногда сутками, меняя компрессы, готовя отвары, напары и мази. Будьте терпеливы и вы.

Адрес: Смердовой Валентине А., 618120 Пермская обл., г. Оса.

СПАСЕНИЕ — НА КРЫЛЬЯХ У ПЧЕЛЫ

Пять лет назад, когда нашему малышу было три месяца, обнаружилось, что у него очень низкий гемоглобин — 80 единиц. Медики посоветовали давать ребенку таблетки «Фенюльс», в которых содержится железо. Я решила посмотреть также книги о пчелопродуктах. В одной прочитала, что пыльца является лучшим противоанемическим средством. И мы решили попробовать полечить нашего малыша пчелиной пыльцой. Сначала, опасаясь аллергии, разводили в во-

дичке совсем чуть-чуть пыльцы. Когда же убедились в том, что никаких высыпаний нет, стали увеличивать дозу, дойдя постепенно до 1/3 чайной ложки. Разводили смесь пыльцы с медом в воде (брали примерно 3 столовые ложки воды) и поили малыша с ложечки.

Через две недели сделали ребенку повторный анализ крови, который показал, что гемоглобин теперь — 124 единицы.

После этого поставили пчелам пыльцеуловители и стали собирать пыльцу в таком количестве, что смогли оказывать помощь знакомым и родственникам. За пять лет у нас накопилось много данных, подтверждающих, что пыльца — это исключительно ценное лечебное средство. Эти данные я систематизировала (см. ниже).

В пчелиной пыльце содержится около 240 биологически активных веществ — белки, сахара, минеральные соли, почти все витамины, ферменты, фитогормоны.

Пчелиную пыльцу следует употреблять, смешанную с медом в пропорции 1:1.

Анемия. Пыльца — лучшее противоанемическое средство. В ней содержатся железо, медь и марганец, необходимые для нормального кроветворения. Особенно благоприятно действует такое лечение на детей.

Болезни сердечно-сосудистой системы. В начальной стадии гипертонической болезни можно достичь хорошего эффекта, принимая пыльцу с медом натошак. Пыльца с медом — это одно из лучших средств и при лечении гипотонии. Помогает и при ишемической болезни сердца, миокардитах, пороках сердца, кардионеврозах, депрессивных состояниях.

Нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта. Пыльцой с медом можно лечить язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. При повышенной кислотности смесь следует принимать за 1,5-2 часа до еды, растворяя ее в теплой воде. При пониженной кислотности — принимать непосредственно перед едой, растворяя смесь в холодной кипяченой воде. Такое лечение ведет к довольно быстрому заживлению язвы, оказывает общеукрепляющее дей-

Пыльца нормализует деятельность нервной системы. Пыльца с медом полезна также для тех, кто страдает гастритом и колитом; ею лечат и хронические запоры.

Заболевания печени. При лечении пыльцой с медом работа печени улучшается уже через 3-4 дня. Пыльцу с медом следует принимать при гепатите, циррозе печени, холецистите. Лечение обычно длится 3-4 месяца, после чего обычно уменьшаются или полностью исчезают боли в правом предреберье, улучшается аппетит, уменьшается желтушность, снижается содержание билирубина в крови.

Простатит, аденома. Пыльца с медом уменьшает боли и нормализует общее состояние. Лечебный эффект усиливается, если вместе со смесью пыльцы и меда принимать еще и прополис.

Онкологические заболевания. Пыльцу с медом используют в этом случае как вспомогательное лечебное средство, увеличивающее шансы на выздоровление.

Дозировка — от 1/3 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Длительность лечения — 1 месяц. Повторять такой курс надо 2-3 раза в год. Противопоказания — лечение пыльцой с медом не рекомендуется людям, у которых продукты пчеловодства вызывают аллергическую реакцию. Пыльцу с медом не следует также принимать перед сном, так как эта смесь вызывает чувство бодрости.

Адрес: Сазоновой Ларисе Александровне, 353440 г. Анапа, ул. Терская, д. 137.

И СНОВА О ВОЛШЕБНОЙ ЛЕПЕШЕЧКЕ

Не однажды встречала в «ЗОЖ» письма людей, которые рассказывали о лепешке из меда и муки, с помощью которой лечатся раны, нарывы и прочие болячки. Я тоже готова пропеть оду этому простейшему и поистине чудотворному средству — медовой лепешке.

Узнала я о ней от своей свекрови, за что век буду ей благодарна. Она, не имея медицинского образования, вылечила многих людей. И моему папе тоже помогла. После ушиба локтя он у него стал болеть, воспалился. Долго лечился. Даже

искала воблачки, а медовая лепешечка все вытянула и сосала.

Я пользовалась лепешечкой полтора года, пока кормила грудью свою доченьку. Кормящие мамы знают, что такое *застуженная грудь* или *застой молока*. Грудь становится, как булыжник. Врачи советуют в этом случае массировать грудь и сцеживать молоко. А как, если боль невыносимая и до груди дотронуться невозможно? Так вот, с медовой лепешечкой — никаких мучений. Я делаю так:

беру мед и пшеничную муку произвольно. Замешиваю тесто, леплю лепешку и кладу на грудь, сверху полиэтилен и теплая повязка. За несколько часов становится легче, можно начинать очередное кормление.

Кстати, хочу предложить молодым мамам рецепт при *трещинках на сосках* — мне его дала гинеколог в роддоме.

Ядра грецкого ореха пропустите через мясорубку или смелите на кофемолке и смешайте с мукой 1:1. Держите как заготовку в прохладном месте. При необходимости отщипните кусочек и слепите в ладони лепешечку, добавив в нее несколько капелек грудного молока — консистенция не имеет значения — лишь бы лепешка не растекалась. Положите ее на сосок, закрыв сверху полиэтиленом и чем-то закрепив. Кстати, та же врач-гинеколог рекомендовала этот состав — грецкие орехи с мукой и грудным молоком — для ухода за кожей лица.

Признаюсь: сама не пробовала — с дитем не до себя. Но пусть кто-нибудь попробует.

Вот и все мои ценные познания. Буду рада, если они кому-то пригодятся.

Адрес: Матвеевой Ирине, 414014 г. Астрахань, а/я 25.

ПРО РЕДЬКУ, МЕД И КАМФАРНОЕ МАСЛО

Получив «ЗОЖ» № 12 (192) за июнь 2001 г., решила ответить Ларисе Александровне Зуевой из Перми, которая просила совета, как лечить свою 2-летнюю дочь от *частых простуд* и *кашля*. Буду очень рада, если мои советы помогут не только ее девочке. В свое время мне эти рецепты подсказала

такая, когда мой первенец боле двусторонней пневмонией и врачи уже не надеялись на выздоровление.

По ее рекомендации я поила сына соком зеленой редьки с медом от кашля. Выскабливала чайной ложкой выемку в редьке и клала туда мед. Как только выемка наполнялась соком, я поила ребенка по 1 десертной ложке 3 раза в день. Еще я делала гоголь-моголь и самое главное – обертывания камфарным маслом (его я покупала в аптеке). Масло подогревала, смачивала марлечку, сложенную в 4 слоя, и обертывала грудь. Сверху клала бумагу, укутывала малыша в старые пеленочки, сверху – в теплые вещи. Утром осторожно вытягивала марлечку с маслом и бумагу, а на ее место подкладывала сухую пеленочку. Как кожа обсохнет, снимала рубашечку и теплые вещи. На вторую ночь можно попарить ножки в горчице или в растворе пищевой соды. Потом ножки вытереть насухо и растереть скипидарной мазью (или нутряным салом). 1/4 чайной ложки растереть в ладонях, капнуть 3-4 капли скипидара и опять хорошенько растереть, а потом натереть ножки ребеночка). Надеть простые носочки, сверху теплые. Растереть грудку и спинку скипидарной мазью и тепло укутать. На третью ночь, как и в первую, – обертывание камфарным маслом. На четвертую ночь – снова растирания скипидарной мазью. Вот и все лечение. Я вырастила четверых детей и никогда не делала им уколы и не лежала с ними в больницах с простудами.

Очень хорошо при сильном кашле подогреть молоко, положить туда сала или сливочного масла, потом в десертную ложечку набрать этого молока и капнуть 3-4 капли скипидара. Это лекарство дать выпить ребенку (старайтесь не попасть на губки) и запить молоком с жиром.

Когда я родила второго сына, добрая женщина из Кувандока Вера Абрамова (если жива – дай Бог ей здоровья) подсказала другой способ. Взять камфарное масло и в пропорции 1:1 смешать с «Тройным» одеколоном. После каждого купания, немного обсушив кожу, растереть малыша этой смесью (перед употреблением хорошо взболтать) и одеть его потеплее. Спустя некоторое время переодеть малыша в сухое белье. После таких процедур ни моя младшая дочка, ни сын, ни внуки не подвергались сильной простуде.

Адрес: Воропаевой Наталье Васильовне, 446041 Самар-
ская обл., г. Сызрань, ул. Красноуральская, д. 4-30.

КАК МЫ «УБЕЖАЛИ» ОТ УКОЛОВ

«ЗОЖ» увидела случайно и с тех пор загорелась желани-
ем иметь его всегда под рукой. Хочу поделиться рецептом,
испробованным на себе. Когда моей маленькой дочке было
всего пять месяцев, она *сильно простыла*. Врачи хотели по-
ложить ее в больницу, но я не могла оставить без присмотра
старшую дочь, и мне везти с малышкой в поликли-
нику на уколы. На улице мерзко: дождь, ветер, холодно. Я
была в ужасе: везти ребенка в поликлинику в такую погоду!
Выручила соседка.

Посоветовала делать компресс из растительного мас-
ла. Сказала, что нужно взять старую чистую простыню,
вырезать полоску, смочить в растительном масле, отжать
и обернуть все тельце ребенка, кроме области сердца, а
на спинку через простыню положить горчичники, смочив
их теплой водой. Сверху укутать ребеночка другой про-
стыней или полотенцем — что есть под рукой. Я еще заво-
рачивала в пуховую шаль, а сверху накрывала тонким оде-
ялом. Икры растирала спиртом, в носочки насыпала су-
хой горчицы. И девочка спала. Я это делала днем — мне
было так удобнее. Как только ребенок заворочается, по-
смотрите, не появилась ли испарина на лбу и капельки
пота на носике. Тогда очень быстро, стараясь не разбу-
дить, я снимала с нее весь этот компресс и заворачивала
ее во что-то теплое и сухое.

Через три дня пришла врач. Послушала легкие. Сказала:
«Молодцы! Дыхание стало мягче. Уколы делаете?» Отвечаю:
«Делаем». «Продолжайте». Я между тем каждый день стави-
ла горчичники. Через четыре дня врач снова приехала к нам.
Девочка ползала в одной рубашечке без ползунков. Врач по-
смотрела на попку — на ней не было следов укола. «Так вы и
не делали?» — догадалась она. «Не делали», — призналась я.
«Все равно молодцы», — ответила она.

Вот так мы избежали уколов.

Адрес: Толстоноговой Фаине Ананьевне, 640006
г. Курган, ул. Орлова, д. 7, кв. 1.

случай ПОМОГ МНЕ ПОВЕРИТЬ В НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Узнала о вестнике от знакомой. Полгода покупала в киоске, а теперь выписываю. Мне 62. Благодарна всем, кто придумал «ЗОЖ».

Поверила я в народные средства, когда болела моя 3-летняя дочка, у нее была застуженная свинка. Три месяца ее лечили безрезультатно. На наше счастье, недалеко жила женщина, дай Бог ей здоровья, которая увидела, что дочка ходит с перевязанной головкой. Однажды, когда мы возвращались от врача, она пригласила меня к себе и сказала, что попробует нам помочь.

Она зачерпнула меда на кончике чайной ложки и смешала со ржаной мукой, потом приложила эту массу к шишке за ухом. Через сутки за ушком образовался нарыв. Показались хирургу. Врач обрадовался: можно вскрыть и удалить гной, что он и сделал. Позже мы узнали, что можно было вообще избежать «вскрытия», если бы приложить еще раз мед с мукой.

Адрес: Сысоевой Валентине Павловне, 392022 г. Тамбов.

«ЗОЖ»: Валентина Павловна просила не указывать свой адрес, однако он есть в редакции.

ПРО ДУБОВУЮ КОРУ И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Вестник «ЗОЖ» я выписала в 2001 году, газета мне сразу понравилась, и я хочу поделиться своим опытом с читателями. Возможно, он поможет кому-нибудь еще. В 1983 году я родила доченьку, пролежала в больнице 10 дней, но как только вернулась домой, сразу начались неприятности. У моей девочки появились на теле гнойные пузырьки, они прорывались и растекались по всему телу, провоцируя появление новых. Поехала в больницу. Врачи поставили диагноз: стафилококк и предложили лечение. Надо было снова ложиться в больницу. Я вышла из кабинета, ничего не видя от слез. Меня остановила бабушка. Узнав, в чем дело, посоветовала одно простое средство:

приготовить отвар из дубовой коры и лаврового листа в произвольной пропорции и искупать в нем ребенка. Я последовала ее совету. Уже через неделю лечения от болезни не осталось и следа. Сейчас дочке 18 лет, и ничего подобного больше не повторялось.

Адрес: Завадских Л.П., 356551 Ставропольский край, Туркменский р-н, п. Красная поляна, ул. Степная, д. 44.

МОЛОДЫМ МАМАМ

Хочу предложить очень простой рецепт от трещин на сосках. Я сама знаю, какая это боль во время кормления ребенка грудью. Кормишь, а у самой слезы текут. Чего только я не испробовала: солкосерилжеле, синтомициновую мазь, даже ветеринарную мазь «Зорька» для доения коров! А помогли обычный вазелин и зеленка.

Сначала я зеленкой смазывала трещину (не бойтесь, даже если ранка до крови – все равно не щиплет), а затем вазелином. И так после каждого кормления. Доченька моя очень любила покушать, и поэтому в первый месяц у меня были трещины постоянно. Но с вазелином они затянулись за 3-4 дня.

Сейчас дочке 3 месяца, но для профилактики смазываю до сих пор соски вазелином. Осторожно! Не переборщите с зеленкой! Смазывайте только трещины, не весь сосок, иначе ребенок может отказаться от груди.

И еще один рецепт для увеличения лактации:

2 чайные ложки семян тмина заварить на ночь кипятком в 1,5-литровом термосе. Пить весь день – с сахаром, молоком, вареньем, медом – вместо чая. Сначала невкусно, а потом привыкаешь. Зато результат не заставит себя ждать.

Адрес: Юсуповой Рите, 452620 Башкортостан, г. Октябрьский-1, а/я 5.

ЩЕТИНКА НА ТЕЛЕ МЛАДЕНЦЕВ ИЗЛЕЧИМА

В рубрике «Отзовитесь» в «ЗОЖ» № 22 за 2000 год Л. Г. Сережина из Челябинска спрашивала, от чего дети рожда-

...ются со щетинкой на теле и можно ли это вылечить? Я не знаю, от чего, но дети со щетинкой действительно рождаются. У меня сын родился в 1945 году, у него была щетинка на теле, он плакал, когда его клали на спинку, выгибался, видимо, она не давала ему покоя.

Мне посоветовали распарить его в бане, легонько похлопать веничком, а потом набрызгать на спинку грудного молока. Бабушка потом легонько массирует спинку, ножки, ручки тряпочкой (можно ватой или марлей). Мы сделали так несколько раз. У малыша все прошло (щетинка вытирается о тряпочку).

Адрес: Евгении Белоусовой, 452530 Башкортостан.

* * *

Щетинка на теле младенца излечима. Жила я в сельской местности. Когда у меня родилась дочь со щетинкой на теле, как лечить ее, я не знала. Свекровь сказала, что щетинку вывести очень просто.

Она взяла хмельные дрожжи, подогрела на слабом огне, положила ребенка на колени животиком вниз, накрыла спинку марлечкой, правой рукой накладывала дрожжи на спинку и круговыми движениями по часовой стрелке слегка втирала в тельце ребенка в течение 3-5 минут. Щетинка «выкатывалась» из кожи на марлю. Ребенок успокоился.

Адрес: Шаповаловой М.Н., 453833 Респ. Башкортостан, г. Сибай, ул. Кирова, д. 36-3.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭНУРЕЗА

У меня двое детей. Когда они были маленькие (одной 5, другой 3 года), за ночь писали в постель по несколько раз. Моя соседка подсказала, как вылечить детей.

Взять негашеные известковые камни, сложить слоями с яйцами (сырыми и желательно деревенскими, не мыть), залить водой и пусть кипят. Когда остынут, вынуть. Каждый день давать ребенку по одному яйцу. 5-летней я сварила 5 яиц, а 3-летней – 3 яйца. Девочки съели, и после этого все прекратилось.

Мамам

Адрес: Займутдиновой А. В., 423368 Татарстан, пос. Джамиль, ул. Ленина, д. 8, кв. 32.

БЕЛОРУССКИЕ РЕЦЕПТЫ

В вестнике «ЗОЖ» № 23 в рубрике «Отзовитесь!» я прочла просьбу Е.А.Азябиной из Воткинска дать совет, как лечить энурез (этой болезнью страдает ее 13-летний сын).

Долгое время я жила в Белоруссии, и там мне рассказали, как можно вылечить энурез.

Надо взять мочевой пузырь свиньи (только не кабана) и несколько дней вымачивать его сначала в соленой воде, а затем – в воде с пищевой содой. Потом этот пузырь слегка отварить, пропустить через мясорубку, добавить мясной фарш и нажарить котлет. Утром, натощак, съесть одну-две котлетки, после этого – горбушечку черного или белого хлеба. Курс лечения – 9 дней.

Знаю способ лечения *эпилепсии у детей*. Слышала, помогает.

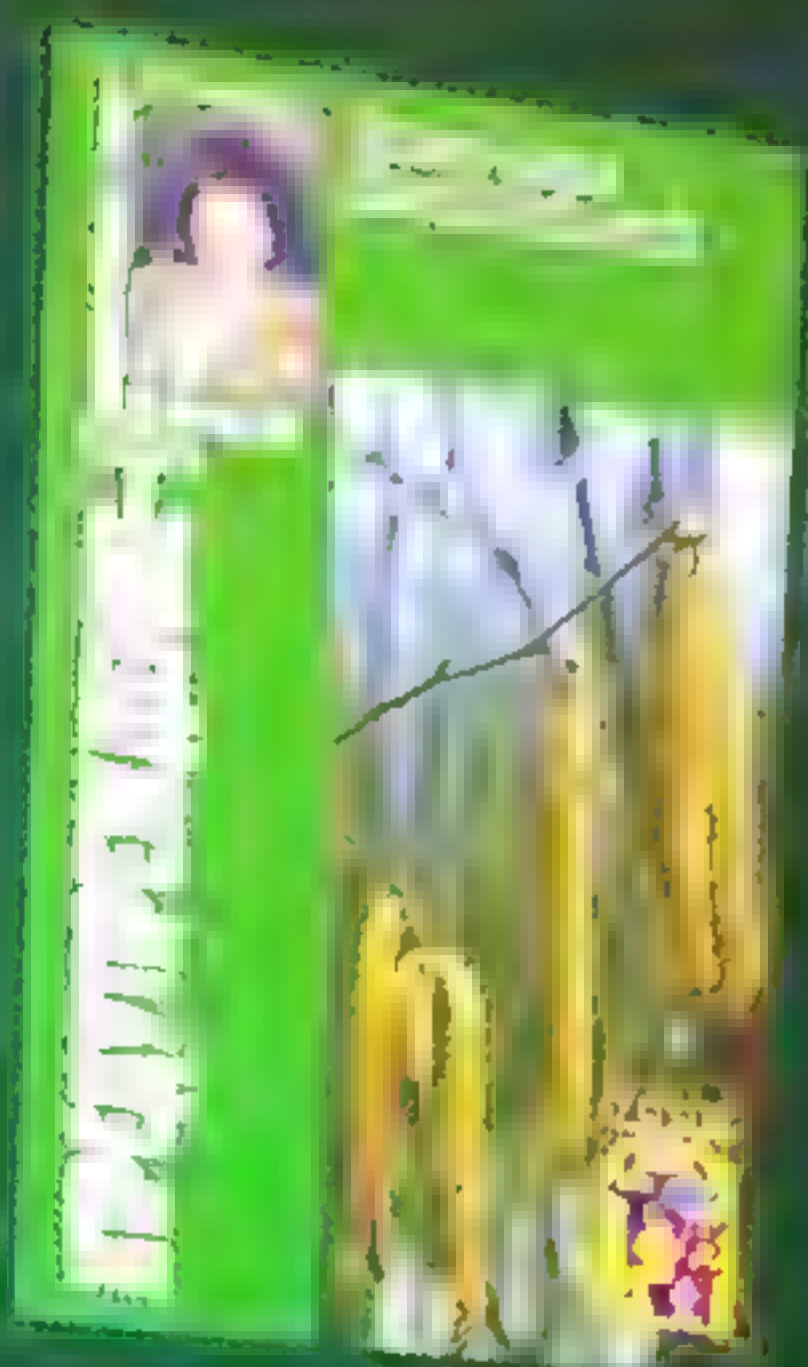
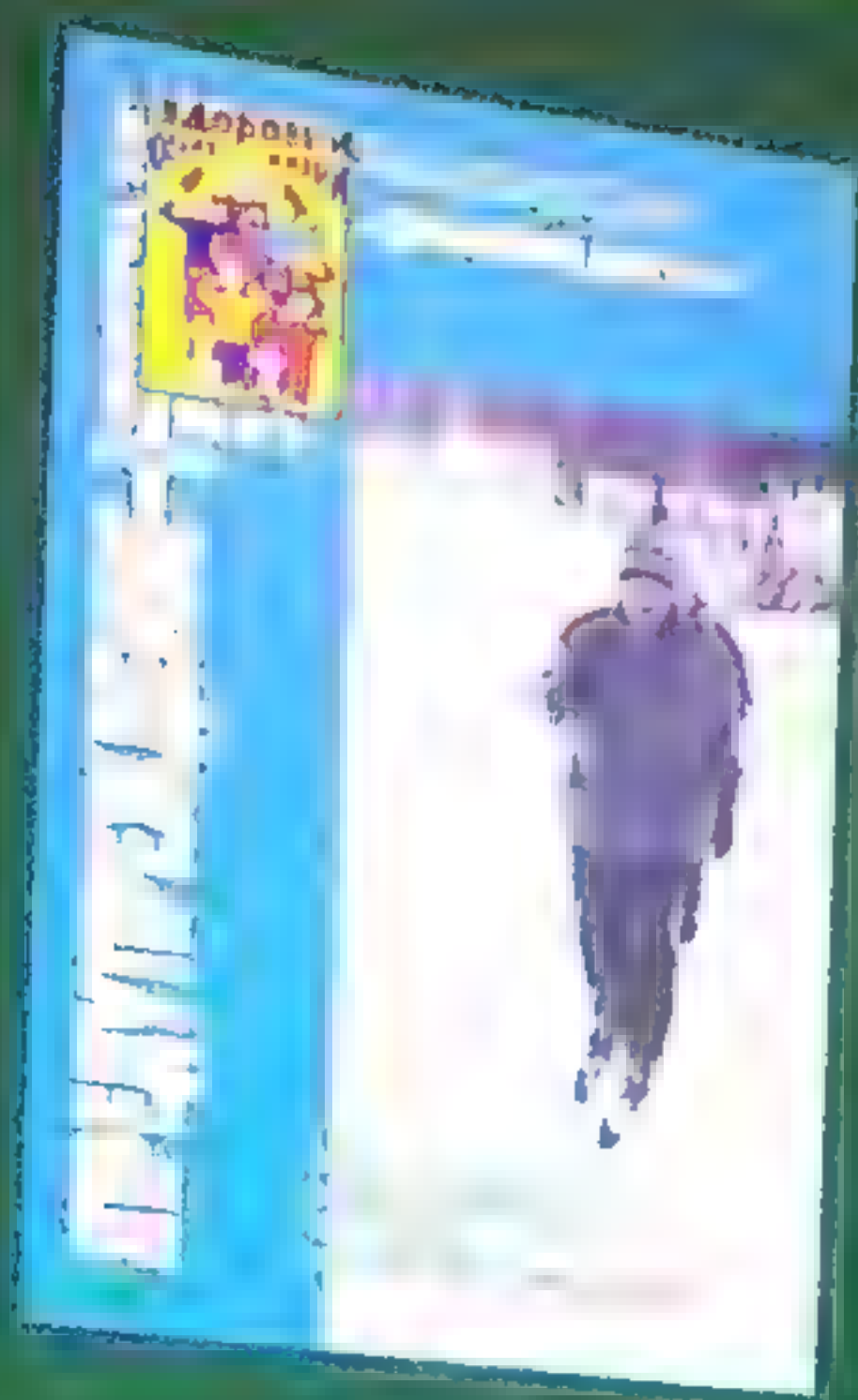
В голове свиньи есть две маленькие косточки (по одной в каждой половине головы), похожие на Человеческий череп. Когда готовишь холодец, то, сколько бы вы его ни варили, эти косточки не развариваются и даже не размягчаются. Их надо измельчить в порошок. Делается это так: сложите косточки в мешочек из плотной ткани, положите их на железную опору и разбейте молотком.

Этот порошок по 1/4 чайной ложки надо добавлять в еду и питье 1-2 раза в день. Говорят, эпилепсия излечивается.

Буду рада, если эти рецепты помогут больным деткам.

Адрес: Воронцовой Валентине Ивановне, 692515 Приморский край, г.Уссурийск, ул. Трудовая, 12-16.

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»



Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»:

Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник» (часть 2)
Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 10)
«Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 2)
«Беседы с доктором Печеневским»
«Ваши письма самое дорогое,
что у нас есть» (часть 2)

Продолжается подписка на наши издания в почтовых
отделениях России на II полугодие 2004 года
в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы)

со старыми индексами:

«Здоровый образ жизни» вестник «ЗОЖ», индекс 50153,

журнал «Предупреждение», индекс 26062

и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»,
индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми

индексами соответственно:
99607, 99608 и 99609.



ВЫПУСКАЕТСЯ ЕЖЕ НЕДЕЛЬЮ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



Золотые страницы

«ЗОЖ»

2004 №3/237

ПЛЮС

**ПРЕДПЛАТНЫЙ
ЖУРНАЛ**



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ **ПЛЮС**

Золотые страницы «ЗОЖ»

Часть 2

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным
коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Верстальщик Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписка на издание в почтовых отделениях

идет в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) – индекс **41777**;

МАП (межрегиональное агентство подписки) – индекс **99609**

Подписано в печать 13.09.2004 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага
газетная. 4 печ. л. Тираж 270 000 экз. Цена свободная. Заказ № 2077.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел под-
писки: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 215-39-26,
216-36-34 (факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 3

ОСНОВЫ ВОДОЛЕЧЕНИЯ

| | |
|-----------------------------------|----|
| Гимн воде. Холодной! | 5 |
| Советует Себастьян Кнейп | 7 |
| Хвоя и горчица | 20 |
| С легким паром! Дела банные | 22 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| С ножом и вилкой вместо лопаты | 28 |
|--------------------------------------|----|

ГОЛОДАНИЕ СПАСЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ

| | |
|---|----|
| Беседы о лечебном голодании | 30 |
| Эптон Синклер: | |
| Совершенное здоровье | 39 |
| Неожиданные последствия моей статьи о голодании | 56 |
| Алиса Чейз: | |
| Голодание необходимо и больным, и здоровым | 70 |
| Эптон Синклер: | |
| Самое убедительное — письма | 75 |
| Эптон Синклер: | |
| Кое-что о мясе и вегетарианстве | 90 |
| Юрий Гуцко: | |
| Каждый может выбраться из беды сам, или Практические советы по голоданию | 97 |

| | |
|--|-----|
| Д.П. Буркит: Можно ли предупредить неизлечимые болезни? | 108 |
|--|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 100 лет — это только зрелость | 115 |
|-------------------------------------|-----|

| | |
|--------------------------------|-----|
| Почаще смотрите на цветы | 120 |
|--------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Семь правил, чтобы лучше видеть | 126 |
|---------------------------------------|-----|

ОТ РЕДАКТОРА

Такое впечатление, что судьба каждого номера «Предупреждения Плюс» определена свыше. Вот, например, нынешний, 5-й в 2004 году, выпуск посвящен «Золотым страницам «ЗОЖ». И что же в нем? На первый взгляд, ничего особенного — *водолечение и голодание* в основном.

И действительно, ну что можно вылечить водой? Разве что простуду, скажет читатель. А если поставить вопрос так: что можно вылечить, полностью восстановив выделительно-очистительные функции печени и почек? Пожалуй, список заболеваний перевалит не за одну сотню. Ну и что, спросит читатель, при чем тут водолечение? Оказывается, что очень даже при чем! В основе водолечения лежит выделительно-всасывательная функция кожи — *самого большого человеческого органа*. Наладив его работу, можно не только успешно выводить продукты жизнедеятельности, токсины и прочую гадость из организма, разгрузив таким образом многострадальные печень и почки. Можно и питать, и вводить лекарственные вещества в организм, минуя, кстати, ЖКТ. А у кого он сегодня в порядке, поднимите руку. Что-то не видно леса рук...

Да ну, скажет читатель, вторя театральному классику, не верю! Не верю какому-то там Себастьяну Кнейпу.

А вы вспомните, что Борис Васильевич Болотов придавал потогонным процедурам огромное значение (см. также «Предупреждение Плюс» № 3 (21) за 2004 год), считая их главными на второй стадии его общей методики борьбы с раком и большинством других заболеваний. При этом кожа обрабатывается уксусными настоянками, помогающими «снимать» токсины с ее поверхности с одной стороны, и окисляющими организм — с другой. Потогонная процедура — это не обязательно огненная ванна. Достаточно температуры воды на 2-3 градуса выше температуры тела, то есть 38-39 °С. И не обязательно сидеть в воде целиком — возможны полуванны. Наконец, в отсутствие ванны или из-за невозможности в нее влезть из-за слабости организма можно с успехом применять обертывания. Все эти методики подробно описаны в главе «*Основы водолечения*» (см. также «ЗОЖ» № 17 за 2004 год, стр. 16-17).

Надо ли напоминать, что все болезни начинаются с заболевания ЖКТ, и все болезни лечатся через восстановление ЖКТ. О том, как это восстановить, ходят непрерывные споры. Разброс мнений невероятно велик, как и водится при решении наимажнейшей задачи. Однако мы в последнее время как-то забыли об одном, если не простейшем, то уж точно наиболее доступном методе — *голодании*. Оно, голодание, позволяет дать передышку изнывающим от постоянных перегрузок органам ЖКТ. Передышка эта, кстати, нужна и нам самим, чтобы обдуманнее, разумнее, здоровее относиться к тому, чем мы себя питаем. Вот уж воистину, «ножом и вилкой вырыто в миллион раз больше могил, нежели, наверное, за всю историю войн и эпидемий» (читайте один из «золотых» материалов на с. 28). Питание наше до невероятия беспорядочно и хаотично. Это приводит к хроническому воспалению участков ЖКТ и, введем такой термин с легкой руки доктора Наумова, к *недостаточности пищеварительных соков*. То есть, то, что мы едим, просто не может быть переварено — нечем. И сколько бы мы не спорили о разных диетах и сочетаниях продуктов, о пользе или вреде мяса, молока, растительного масла, животного жира и так далее, все не имеет смысла, если нет пищеварительных соков, либо их крайне недостаточно, а организм зашлакован продуктами распада непереваренной пищи! Справиться с этими бедами ни с помощью лекарств, ни, тем более, диет нельзя. А вот голодание такую возможность дает, позволяя органам ЖКТ самовосстанавливаться во время «каникул». Видов и способов голодания много. Читайте, и -- выбор за вами. Единственное строгое правило: *выход из голодания равен двум срокам самого голодания*.

Во всех религиях, кстати, предусмотрены посты. Например, у православных имеются четыре основных поста — Великий (7 недель), Петров (5 дней), Успенский (2 недели) и Рождественский (40 дней). А кроме того, среда и пятница — постные дни. От постов этих никто никогда не умер. И все разговоры о вреде голодания — глупость несусветная. Никакого вреда нет, а может быть только польза, да экономия того немногого, что есть в кошельке.

Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

ОСНОВЫ ВОДОЛЕЧЕНИЯ

ГИМН ВОДЕ. ХОЛОДНОЙ!

“Много слышал о Себастьяне Кнейпе, о его системе водолечения. Что это был за человек и в чем суть его системы?”

Кнейп был сыном очень бедного ткача. Он проделал тяжелый путь, прежде чем стал священником. В годы учения юноша заболел туберкулезом легких в тяжелой форме, и врачи не надеялись на выздоровление. Но в 1848 году произошло событие, которое коренным образом изменило его жизнь. Кнейп познакомился с трудом некоего д-ра Иоганна Зигмунда Гана, написанным в 1738 году, то есть почти столетие тому назад, о применении “прохладной свежей воды” для лечения болезней. Этот врач вместе со своим отцом и был провозвестником современного лечения холодной водой. Ган рекомендовал холодную воду и для ванн, и для питья. Кнейп под впечатлением этой книги решил применить ее положения на практике. И начал он с самого себя.

Среди зимы этот туберкулезный воспитанник духовного училища начал 2—3 раза в неделю бегать по 3 километра к Дунаю, чтобы окунуться в ледяную воду, когда тело было еще разгорячено бегом. Он оставался в воде несколько секунд и затем возвращался быстрым шагом домой.

Всем казалось, что он ускоряет свою гибель. Ни один врач не допустил бы, чтобы туберкулезный больной принимал холодные ванны летом, а тем более зимой. Однако через несколько месяцев Кнейп выздоровел.

За этим первым триумфом последовал второй. Кнейп вылечил приятеля студента таким же способом. С тех пор он начал лечить все большее и большее число людей, пока на-

конца не стал основателем большого бальнеологического заведения в Вюрнсфване (Бавария), где лечились тысячи пациентов холодной водой и диетой.

Основные принципы системы Кнейна следующие:

- Вода лечит каждого, кто поддается лечению, но ее применение различно в каждом данном случае. Обычно лучшие результаты достигаются при мягком и умеренном лечении.

- Никто не должен бояться холодной воды. Сотни случаев психических заболеваний, депрессии, меланхолии, апатии поддаются лечению, если больной соглашается применять холодную воду.

- Чем холоднее вода, тем лучше эффект и тем меньше длится лечение. Тело должно быть разгоряченным перед и после ванны. Лучшие результаты получаются, когда холодная вода действует на потную кожу.

- Оставаться в воде нужно не более 4 минут, включая обнажение тела и последующее облачение. Не нужно вытираться (кроме лица и рук). Надевать белье следует на мокрое тело и как можно быстрее. Затем нужно быстро ходить или выполнять физические упражнения, чтобы согреться, пока тело не высохнет.

- Нужно выработать сопротивляемость к холодной воде. К ней нужно привыкать с детства. Даже грудных детей нужно на 1–2 секунды окунать в холодную воду после теплой ванны. Человек, привыкший к холодной воде, очень редко заболевает.

Вот еще несколько дополнительных рекомендаций Кнейна для закалки тела и привыкания к холодной воде:

- ходить босиком, сколько возможно (лучше по земле, а не по полу);

- ходить по мокрой траве 15–45 минут в день (чем больше, тем лучше);

- ходить по влажным камням 3–5 минут ежедневно, ходить по снегу, если только нет отморожений;

- окунать ноги в ванну и держать от 1 до 6 минут ежедневно; начать с небольшого количества воды и постепенно увеличивать его, пока не дойдет до колен.

СОВЕТУЕТ СЕБАСТЬЯН КНЕЙП

1. Сидячие ванны

Сидячие ванны бывают холодные и теплые.

Холодная сидячая ванна. Сидячая ванна или за неимением ее просто невысокая посуда из дерева или жести, или цинка наливается водою до $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{5}$. Садятся в эту ванну, как на стул, так, чтобы нижняя половина живота, приблизительно до почек, была в воде, также и верхняя часть бедер. Продолжительность ванны — 4 минуты.

Эти холодные сидячие ванны вместе с полуванными представляют самое значительное действенное средство специально для живота. Они помогают выделению газов, усиливают пищеварение и стул, регулируют кровообращение, помогая, следовательно, и при железодефицитной анемии, при малокровии, кровотечениях и других женских болезнях. Бояться употребления холодной, но продолжающейся всего 1—4 минуты ванны, совсем не нужно. Если ее применять правильно и осторожно, она не повредит.

Чтобы избежать простуды, стать закаленным, невосприимчивым к переменам температуры, лучше всего принимать эти ванны на ночь. Сесть в ванну и потом тотчас же в постель. Не нужно принимать эти ванны чаще 2—3 раз в неделю, чтобы от сильного прилива крови к поясничным частям не усилился геморрой.

Кто с трудом засыпает по вечерам, просыпается ночью или страдает бессонницей, тот пусть регулярно пользуется этой сидячей ванной. Сидение в воде в течение 1—2 минут унимает возбуждение и доставляет покой.

Кто встает утром с тяжелой головой, кому сон не приносит желаемого отдыха, тем я смело могу посоветовать эти ванны.

Теплая сидячая ванна. Я никогда не делаю ее из одной теплой воды, а всегда из отвара: а) полевого хвоща, б) овсяной соломы, в) сенной трухи. Приготовление всех 3 сортов ванн делается одинаково. Наливают на эти травы кипятка и дают смеси постоять некоторое время на огне. Потом посуду

снимают с огня и выливают отвар с травой в приготовленную ванну. Продолжительность ванн около четверти часа.

Чтобы не выливать этот отвар понапрасну, советую употреблять его и на две последующие ванны, конечно, уже холодные; одну через 3—4 часа и другую через час после второй, каждая продолжительностью 1—2 минуты.

Такие сидячие ванны с отваром я назначаю не более 2—3 раз в неделю, чаще только вперемежку с холодными или там, где дело идет о глубоко укоренившейся болезни, например, при сильном геморрое, фистуле толстой кишки, болях в слепой кишке и других.

Ванна из отвара полевого хвоща служит при конвульсивных и ревматических страданиях почек и мочевого пузыря, при каменной болезни и затрудненном мочеиспускании.

Ванна из овсяной соломы — отличное средство от всякой ломоты.

Ванна с отваром из сенной трухи имеет больше общее действие и может быть употреблена во всех перечисленных случаях. Она всегда оказывала большое действие при застоях крови и ослаблении в желудке, при наружных опухолях и нарывах, при запоре, геморрое и коликах от скопления газов.

2. Хождение босиком

Средством для закаливания служит хождение босиком, хождение по мокрой траве, по мокрым камням, по только что выпавшему снегу, в холодной воде, затем холодные обмывания рук и ног и обмывание колен с общим обливанием или без него.

Самое простое и естественное средство — это ходить босиком. Оно может быть применяемо самым разнообразным образом, в различных условиях и возрастах.

Совсем маленькие дети еще в пеленках не должны никоим образом иметь какую бы то ни было обувь на ножках. Если бы все родители, особенно матери, держались этого правила!

Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве, все рав-

но, смочена ли она росой, дождем или полита водой. Этот способ закалить организм я рекомендую всем: старым и молодым, здоровым и больным.

Чем мокрее трава, чем дальше совершать прогулки по ней и, наконец, чем чаще совершать их, тем лучших результатов можно достигнуть. Прогулка по траве по правилу должна продолжаться от $1/4$ до $3/4$ часа. Окончив прогулку, не следует стирать с ног траву или песок, который останется на них. Надеть сейчас же на ноги обувь. После прогулки по траве нужно походить обутыми ногами по сухому, покрытому песком или камнями месту, сначала быстрым, а затем и обыкновенным шагом. Продолжительность этой прогулки зависит от того, как скоро высыхают и нагреваются ноги, обычно это не более $1/4$ часа. Я настоятельно требую обратить внимание на слова "сухая обувь" и никогда не надевать после этого мокрые, сырые носки. Следует напомнить молодым и нетерпеливым, неразумным людям, чтобы они не бросали носки и ботинки на мокрую траву, а оставляли их на сухом месте для того, чтобы можно было сразу согреть мокрые, холодные ноги.

Совершенно так же действует и хождение по мокрым камням. В каждом доме и на какой угодно улице можно найти большую или меньшую мостовую, и та и другая годны для нашей прогулки голыми ногами по мокрым камням. Если мостовая велика, то можно ходить взад и вперед по ней большими шагами. Если мостовая состоит только из 5 плит, то нужно, конечно, ходить мелкими шажками. Суть дела в том, что камни мокрые и что на них не стоят спокойно, а совершают более или менее энергичные движения.

Чтобы намочить камни, берут лейку или кувшин и наливают воду полосой соответственно величине пространства, а затем уже во время ходьбы ее расплескивают повсюду. Если камни быстро высыхают, следует повторить поливание до трех раз. Здесь лучше всего действует холодная вода. В тех случаях, когда этот способ лечения применяется в лечебных целях, он не должен продолжаться больше 3—15 минут, что зависит от состояния пациента, — слаб он или крепок. Здо-

ровые же, делающие это для того, чтобы закалить себя, могут ходить по мокрым камням по полчаса и даже более без всякого вреда. Я рекомендую этот способ всем тем, кто желает закалить себя как следует. Даже слабые и чувствительные субъекты могут смело пользоваться этим способом.

У кого холодные ноги, кто подвержен горловым болезням, катарам, приливам крови к голове и вследствие этого страдает головными болями, пусть часто пользуется прогулками по камням. При этом недурно прибавить к воде, которой поливают камни, немного уксуса. Относительно одевания и движения здесь остаются те же правила, что и при хождении по мокрой траве.

3. Холодные ванны

Сейчас пойдет речь о холодных ваннах. Их можно принимать двояким образом: становятся или ложатся всем телом в ванну или же входят в воду до подмышек и просто обмывают верхнюю часть тела рукой или грубым толстым полотенцем.

Самое меньшее время, которое следует оставаться в такой холодной ванне, — 2 минуты, самое большее — 3.

Еще 20 лет назад я советовал принимать ванны дольше. Но многолетний опыт, ежедневная практика на самом себе и других научили меня, как мне кажется, лучшему. Благодаря этому я пришел к твердому убеждению, что при пользовании холодными ваннами следующее положение самое верное: чем короче ванна, тем лучше ее действие. Остающийся в холодной ванне не больше минуты поступает гораздо разумнее того, кто сидит в ней 5 минут. Каждому, болен он или здоров, я советую оставаться в ванне не более 3 минут.

Есть люди, которые остаются в воде по полчаса и даже более каждый день и даже по 2 раза в день. О хороших пловцах, делающих энергичные движения, а после купания принимающих хорошую питательную пищу, нечего много говорить. Те же, кто остается в воде по полчаса без всякого движения, не только не извлекают из этого никакой пользы,

но, напротив, вредят себе даже очень сильно, если это повторяется часто. Такого рода купания утомляют и ослабляют, вместо того чтобы укреплять и питать.

Холодные ванны для здоровых. Холодные полные ванны я рекомендую всем здоровым людям во всякое время года — летом и зимой и утверждаю, что именно эти ванны существенно способствуют сохранению и укреплению здоровья, они очищают кожу, повышают ее деятельность и вообще освежают, оживляют и укрепляют весь организм.

Зимой число таковых ванн должно быть *не более двух в неделю*. И здесь следует сказать еще о двух пунктах: чтобы быть здоровым, нужно закалить себя против различных влияний, против перемены температуры (погоды, времени года). Несчастен тот человек, у которого малейший ветерок поражает легкие, горло, голову, кто в течение всего года должен следить за состоянием погоды. Дереву, растущему на свободе, все равно, буря или тихая погода, жарко или холодно. Оно сопротивляется всякому ветру, всякой погоде, потому что оно закалено. Пусть здоровый человек попробует наши ванны, и он будет так же силен, как дерево.

Многие избегают применять холодную ванну из страха. Холод ослабляет и должен ослаблять, говорят они, если сейчас же после его действия не следует ощущение тепла. Совершенно верно, и я согласен с этим. Но я утверждаю, что благодаря энергичным движениям, находящимся в строгой связи, по нашим правилам, с применением холодной воды, холодные ванны не только не отнимают у организма тепло, но скорей сохраняют его и повышают.

А теперь ответим на следующие вопросы: в каком состоянии должно находиться тело для того, чтобы были хорошие последствия от холодных полных ванн, и сколько времени здоровый человек должен находиться в ванне? Хорошим состоянием для принятия холодных ванн можно считать такое, при котором тело вполне теплое. Кому холодно, у кого холодные ноги, кого морозит, тот в таком состоянии никоим образом не должен принимать холодной ванны, не согревшись предварительно ходьбой.

Напротив, кто в поту, разгорячен (я говорю о здоровых людях), как бы купается в поту, тот может смело принять нашу полную ванну. Между тем даже спокойные, рассудительные люди боятся идти в холодную воду разгоряченными, вспотевшими. А ведь это совершенно не опасно!

Я смело привожу здесь свое мнение, испытанное и хорошо обдуманное в течение многих лет: чем сильнее пот, тем лучше, тем действеннее купание! У массы людей, полагавших раньше, что такое "лошадиное" лечение принесет вред, всякий страх, всякие тревоги исчезли после первой пробы.

Кто делает полную холодную ванну, должен быстро раздеться и лечь на 1 минуту в воду. Вспотевшим посоветовал бы сесть в ванну, то есть погрузиться в воду по грудь и сильно и быстро обмыть верхнюю часть тела. Затем погрузиться на один момент до шеи, немедленно выйти из воды и одеться, не вытираясь, по возможности быстрее. Затем все должны (по крайней мере $1/4$ часа) делать движения до тех пор, пока тело не высохнет совсем и не согреется до нормальной температуры. Безразлично, производится ли это в комнате или на воздухе, я лично даже осенью-зимою предпочитаю свежий воздух. И еще, число холодных ванн в неделю не должно быть больше двух.

Стоит попробовать это только один раз! За первым неприятным ощущением по всему телу как бы разольется приятное чувство, и то, что прежде пугало, чего прежде опасались, сделается скоро почти потребностью.

4. Ножные ванны и полуванны

Ножные ванны бывают холодные и теплые.

Холодная ножная ванна заключается в том, что надо стоять в воде 1—4 минуты по икры или чуть выше их.

Преимущественно ножные холодные ванны служат для того, чтобы прогнать кровь вниз от головы и груди, но большей частью они употребляются совместно с другими применением воды, когда больной по какой-либо причине не

переносит полной ванны или полуванны. Для здоровых они важны как освежающее и укрепляющее средство и особенно полезны сельским (да и городским! — *Прим. Адм.*) жителям, когда после жаркого, сильно утомительного дня не наступает сон. Они устраняют усталость и приносят покой и здоровый сон.

Теплая ножная ванна может производиться разными способами.

В теплую воду 25—26 градусов кладут полную горсть соли и две горсти древесной золы. Хорошо перемешивают. Продолжительность 1,2—1,5 минуты. Иногда я советую употреблять такую ванну температурой до 30 градусов, но за ней сейчас же должна следовать холодная ножная ванна продолжительностью не дольше полминуты.

Ножные ванны превосходны во всех случаях. Предназначаются особенно для слабых, малокровных, нервных, очень молодых и престарелых особ, для женщин при климаксе и прекрасно действуют при препятствии в кровообращении, при приливах, головных и горловых болях, судорогах и так далее.

Есть другой вариант теплой ванны. Сенную труху варить около получаса и отвар, охлажденный до 36 градусов, употреблять в течение 30 минут для ножной ванны. На основании опыта могу сказать, что эти ванны не имеют себе равных, когда дело идет о размягчениях всякого рода *затвердений на ногах*. Они помогают отлично при *суставном ревматизме, подагре, мозолях, врастающих и гниющих ногтях, водяных пузырях от ходьбы*.

Даже открытые и гноящиеся раны на ногах и повреждения от разъедающего ножного пота излечиваются этими ваннами.

Под *полуваннами* я подразумеваю такие ванны, при которых вода доходит не выше середины живота, приблизительно до области желудка.

Применение их возможно троякое:

— стоять в воде таким образом, чтобы она была выше икр или колен;

— стоять в воде на коленях так, чтобы все бедра были в воде;

— сидеть в воде.

Только третий способ есть настоящая полуванна.

Все три способа применения полуванн, всегда из холодной только воды, причисляются прежде всего к средствам для закаливания тела. Поэтому они очень полезны для здоровых, желающих сделаться еще здоровее, для слабых, желающих окрепнуть, и для выздоравливающих, желающих поправиться совершенно.

Особо полезна, конечно, собственно полуванна: ее-то я советую всем здоровым. Ею уничтожаются в зародыше и излечиваются существующие слабость и болезни живота. Она прекрасно помогает при геморрое, коликах от газов, иктеричности.

Здоровые люди должны утром обмыть верхнюю половину тела, а перед вечером принять нашу полуванну. Если же утром некогда, то вечером при полуванне нужно обмыть водой грудь и спину.

5. Обертывания.

Обертывание головы. Его делают двумя способами. Моют всю голову, лицо и волосы, вода должна проникнуть до самой кожи. Затем покрывают всю голову сухим платком так, чтобы он плотно прилегал к ней, и оставляют открытыми только лоб и глаза.

Уже через полчаса или через час волосы сухие. После этого надо возобновить обмывание и обертывание до 3 раз. Надо только, чтобы платок каждый раз был сухим.

Гораздо лучше следующий способ. Моют голову, как было сказано выше. Обертывание делают двумя платками. Один такой же, как и раньше, а сверху еще один из шерстяной платок. Оканчивают это обертывание так же, как выше.

Головные боли преимущественно **ревматического характера**, причиной которых бывает простуда.

сыпи разного вида, — все это прекрасно излечивается головным обертыванием.

Обертывание шеи состоит в том, что смачивают всю шею и обертывают ее сухой грубой тканью в 3—4 оборота, так, чтобы не поступал свежий воздух.

Второй способ состоит в том, что вокруг шеи обертывают мягкое полотенце, намоченное в холодной воде. Сверху кладут сухое, а сверх всего этого — шерстяную повязку.

Полное обертывание должно продолжаться 1 час, максимум 1,5 часа, причем каждые 20 минут следует возобновлять компресс. Шейные обертывания следует назначать при *воспалении горла*, при *болезнях глотки*, при некоторых головных болях.

Шаль. Это специальное применение для груди и верхней части спины.

Берете четырехугольный довольно большой шерстяной платок, который сворачивается наполовину в треугольник и набрасывается так, чтобы большой угол пришелся на спину, а два более острых — на груди. Шаль намачивается в холодной воде, выкручивается и, наложенная на голое тело, закрывается от доступа воздуха сухим куском холста или шерстяной материей.

Скоро чувствуется, как распространяется тепло, как шаль нагревается, становится горячей. Применение шали продолжается 0,5—1,5, редко до 2 часов. Надо периодически смачивать шаль.

Это помогает при *жаре*, *приливах крови*, *начале воспаления*, *при катарах*, *накоплении мокроты в горле*, *бронхах и груди*.

Нижнее обертывание назначается при *болезнях ног и живота* и предназначается специально для *живота*. Оно начинается с *подмышек* и до *конца ног*. Голова, шея, *руки свободны* и должны быть прикрыты рубашкой или чем-то теплым. На простыню кладут шерстяное одеяло. Холст для обертывания должен быть велик, чтобы мог в 2—3 раза обернуть тело и ноги. Мочалку его и кладут на одеяло. Повернуть тело и ноги. Мочалку его и кладут на одеяло. Повернуть тело и ноги. Мочалку его и кладут на одеяло. Повернуть тело и ноги. Мочалку его и кладут на одеяло.

том обертывают одеялом и сверху — периной. Продолжительность нижнего обертывания 1—1,5 часа, иногда 2 часа.

Вместо холодной или теплой воды еще лучше употребляют отвары сенной трухи, осоки, сосновых веток и овсяной соломы. Осока очень полезна при затруднительном мочеиспускании и как побочное средство при мочевых камнях и песке.

Испанский плащ, или большое обертывание, представляет собой самостоятельное применение воды.

Сущность этого обертывания в следующем. Из толстого холста сшивают плащ вроде широкой рубахи с рукавами, которая спереди не сшита. Этот плащ намачивается в холодной воде или теплой, выкручивается и надевается, причем края его заходят спереди один на другой. Пациент ложится на одеяло, плотно им укрывается, чтобы преградить доступ воздуха, и сверху прикрывается периной. Нужно надевать мокрый плащ и укутываться в одеялах как можно быстрее. Продолжительность этого обертывания от 1 до 2 часов.

Чтобы убедиться, как сильно действует это обертывание, достаточно рассмотреть внимательно воду, в которой после каждого употребления нужно вымыть плащ. Вода делается грязной, мутной, и даже невероятно, сколько нечистот из тела может извлечь этот плащ.

Это обертывание несколько не резко, но чрезвычайно действительно расширяет поры и извлекает нечистоты, следовательно. Понятно поэтому, как благоприятно должно оно действовать на температуру и общее состояние организма.

Особенно часто я применяю его при общем катаральном состоянии, при лихорадке, подагре, суставном ревматизме.

При погружении плаща в отвар сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток он отлично вытечивает мокроту, слизистую болезнь, выводит песок и т.д.

Компресс для туловища. Достаточно большой кусок льняной ткани складывается в 3—4—6—8—10 раз, чтобы, сложенный, он мог закрыть горло, грудь и живот. Он должен не кончаться у боков тела, но свешиваться по бокам.

стороны небольшими кусками. Сложенное таким образом полотно опускают в холодную воду (зимой в теплую), намачивают, хорошо выкручивают и накладывают вышеописанным способом на тело больного. Поверх этого надо положить одеяло шерстяное или полотняное, но сложенное вдвое или втрое, чтобы дать как можно меньше доступа воздуха к мокрому компрессу. Поэтому хороша для этого перина.

Компресс должно держать $3/4$ —1 час. Применение компресса для туловища действует специально на скопление газов в желудке и животе. При этом надо, чтобы тело было теплым.

Компресс на спину. Так как и этот компресс производится в кровати, то, чтобы предохранить от мокроты постель, накладывают еще клеенку, а потом — шерстяное одеяло пошире. Намоченный и выкрученный кусок ткани, сложенный в 2—4 раза, раскладывается так, чтобы был достаточной длины. Потом ложатся в постель на приготовленный компресс на спину, закладывают одеяло на бока и прикрывают еще периной для предохранения от доступа воздуха. Компресс должен лежать около $3/4$ часа и при более долгом употреблении его снова смачивают, так как он тоже действует холодом. Он прекрасно действует при болях в спине, спинном мозге, позвоночнике.

Я знаю много случаев, когда подобное средство, применяемое два раза в день, избавляло совершенно от страдания. Отлично оно действует также при застоях крови, при лихорадочном жаре.

6. Разговор о поте

“Пот на ногах — настоящее несчастье, преследующее меня постоянно”, — так жалуются очень многие. “Что же это такое? — спрашивают они. — Сначала холод в ногах, потом жжение, колик и вечно этот ужасный запах”.

Это действительно большое несчастье, но еще большее несчастье причиняет устаревший похвойный пот. Я знаю одного господина, которому советовали промывать ноги

держат два раза в день ноги в холодной воде. Пот действительно прекратился. Но что было потом? Опасная и тяжелая болезнь заменила собой потение ног! Да, оно так и должно быть. Если я захочу выгнать лису из логовища, я не должен закрывать ей выходы!

Ножной пот — выделение испорченных соков, заражающих и гноящих сосуды. Отсюда и является этот противный запах.

Как же тут поступить? Нужно растворить, извлечь и удалить из тела дурные и гниющие соки, где бы они ни находились. Затем надо укрепить и излечить кожу и сосуды, пострадавшие от гнилости этих соков.

Лучше всего для этого делать обертывания ног полотном, погруженным в *отвар сенной трухи или сосновых веток*. Эти компрессы или обертывания извлекают болезненные соки, укрепляют и исцеляют.

В продолжение 19 дней следует делать 5—6 таких обертываний. Затем в течение двух недель ежедневно принимать в течение 10 минут теплую ножную ванну до икр с трехкратной переменой и холодным обливанием (1 минута). Для полноты лечения — одно ночное обертывание или одна ночная ванна еженедельно.

Очень полезно против ножного пота ходить босиком по мокрой траве или перед сном — по комнате. Свежий воздух, действуя на ноги, свободные от носков и ботинок, оказывает превосходное и укрепляющее действие.

Все тело страдает так же иногда, как и ноги, болезненной потливостью. Один господин из высших классов общества потел ночью так сильно, что к утру матрац, простыня и подушка были совершенно мокрыми. Кроме того, несмотря на величайшие предосторожности и укутывания, он зимой постоянно болел катарами. Запах от его одежды чувствовался даже на значительном расстоянии. Поистине тяжелое испытание, неприятная болезнь! Быстро излечить ее, конечно, нельзя, нужно постепенно укрепить организм, ослабленный непрерывным потением, и достигнуть полного излечения, как это было с нашим господином.

Как же надо поступать?

Три раза в неделю — испанский плащ. Если днем некогда, можно надевать его ночью вместо ночной рубахи часа на полтора—два, 2—3 раза в неделю полные обмывания, а если пациент страдает бессонницей, то полезно проводить их раза 2 ночью, встав с постели. Во время потения обмывания надо производить сильно, но быстро, а потом, не вытираясь, лечь и хорошо укрыться. Кровать не должна стоять в очень холодной комнате. Начинать лечение всегда надо с испанского плаща!

Часто встречаются организмы, которые легко и обильно потеют, даже при самом незначительном напряжении. Поэтому такие люди постоянно подвержены всяким катарам, простудам, воспалениям.

Один чиновник пришел ко мне и жаловался, что он не здоров, страдает затрудненным дыханием. Врачи объявили, что у него болезнь печени и почек. Но хуже всего то, что он совсем не переносил лекарств: его рвало от всякого средства.

“Лучше всего, а не хуже”, — прервал я этого господина, болезнь которого я уже понял по зловонному поту. Я посоветовал ему приготовить дома ванну с холодной водой, и когда он возвращается домой, быстро раздеваться, садиться в нее до области живота и усиленно обмывать верхнюю часть тела. Все это должно продолжаться не более 1 минуты. Потом, не вытираясь, одеться и быстро ходить по комнате около 1/4 часа. “Помилуйте! — закричал больной. — Да вы меня хотите уморить! Да ведь со мной моментально случится удар! Меня всегда предупреждали от малейшей простуды, а вы хотите, чтобы я, вспотев, сидел в холодную воду!”. Я спокойно попытался объяснить этому господину всю безопасность этого применения. Между прочим, я его спросил: “Когда вы приходите домой в таком поту, что у вас с лица льются ручьи и пальцы липнут, боитесь ли вы тотчас омыть себе руки и лицо?”. “Конечно, нет”, — был ответ. “Ну хорошо, и это вам никогда не приносило вреда. Отчего же в таком случае вы не хотите доставить это невинное удовольствие всему телу?”.

После некоторых колебаний он обещал попробовать. Через две недели я встретил его опять. "Ну что, любезный, вы еще не умерли?" — спросил я его. "Ах, многоуважаемый, я так счастлив, я прекрасно себя чувствую".

Конечно, это принесло ему пользу. Всякая болезненность исчезла, он жив до сих пор.

Нужно сказать еще об одной вещи. Едва ли чего-нибудь так сильно опасаются в жизни, как того, чтобы, вспотев, не влезть в холодную воду, или не выйти на свежий воздух, или не подвергнуться действию сквозного ветра. Считают, что от этого происходят всевозможные простуды. Я охотно допускаю это. Но дело в том, что важны не сами действия, а их последовательность.

Мои основанные на долголетнем опыте положения таковы:

а) кто промочен дождем или в поту, тот ни в коем случае не должен входить в холодную ванну или подвергаться сквозному ветру;

б) во время морозов никогда не следует начинать лечение водой;

в) кто промочен дождем, тот должен как можно скорее переодеться в сухое;

г) кто промок от пота (какого бы происхождения он ни был), тот должен принять кратковременную ванну или полное обмывание. Но потом он должен быстро надеть сухую одежду и делать 1/4 часа движения, пока тело не обсохнет.

ХВОЯ И ГОРЧИЦА

Как-то попалась заметка о пользе хвойных и горчичных ванн, а вот как применять их, не знаю.

Сегодня, когда все мы хорошо знакомы с теневой стороной широкого применения лекарств, методы нелекарственного лечения, в частности, гидротерапевтические ванны, следует шире использовать и для лечения различных заболеваний, и для их профилактики. Одна из наиболее простых, доступных и действенных гидротерапевтических процедур

Хвойная ванна. Приятный аромат, исходящий от нее, обусловлен выделяющимися из хвои (или ее концентратов) эфирными маслами — летучими органическими соединениями, обладающими многообразными действиями. Эфирные масла оказывают дезинфицирующее, местнообезболивающее и противовоспалительное действие. Они легко испаряются, наполняя воздух мельчайшими частицами, несущими электрический заряд (аэрозолями). Вдыхание такого ионизированного воздуха оказывает благоприятное влияние на организм, действует успокаивающее.

Хвойная ванна позволит вам снять утомление, головную боль, улучшит настроение.

Хвойные ванны оказывают положительный эффект и при сердечно-сосудистых заболеваниях, в особенности при *гипертонической болезни*.

Приготовить ванну несложно. В 200 литрах пресной воды растворяют 60 г порошкообразного хвойного экстракта или 100 мл жидкого экстракта (при отсутствии их можно использовать отвар сосновых иголок). Температура ванны 35—37°C, продолжительность 10—15 минут.

Горчичные ванны. Это весьма простые и действенные процедуры. Для ванны нужно взять 100—200 г сухой горчицы (на 200 л пресной воды) или 10—15 г на местную ванну (на 10—15 л воды) и предварительно развести в 1 л воды с температурой 38—40°C, тщательно перемешивая (не должно быть комочков). Полученный сметанообразный раствор вылейте в ванну, наполненную пресной водой и тщательно размешайте. Температура общих ванн рекомендуется в пределах 36—38°C, а местных — 39—40°C. Продолжительность общей горячей ванны 5—10 мин., местной — 10—15 мин. Ванну покройте плотной простыней, а еще лучше байковым одеялом. Это будет препятствовать улетучиванию эфирного масла горчицы, обеспечит более длительное действие его на кожу и более активное проникновение во внутренние среды организма, кроме того, предупредит раздражение слизистых оболочек глаз и носоглотки.

После ванны обмойтесь теплой водой под душем, вытрите полотенцем и, укутавшись сухой простыней и одеялом, отдохните полчаса—час в постели. Хорошо принимать эти ванны перед сном.

Раздражающее кожу действие горчицы усиливает термический эффект пресной воды. Горчичная ванна вызывает расширение периферических сосудов, что сопровождается ощущением приятного тепла. Дыхание становится реже и глубже, снижается частота пульса и артериальное давление.

Общие горчичные ванны оказывают хороший эффект при *хронической пневмонии, хроническом бронхите, артритах* и многих других заболеваниях. Курс лечения ими составляет 8—10 процедур (ежедневно или через день). При *острых простудных заболеваниях* достаточно сделать 1—3 процедуры.

Местные горчичные ванны хорошо использовать при *простуде, ишемической болезни сердца, приступах бронхиальной астмы*.

С ЛЕГКИМ ПАРОМ! ДЕЛА БАННЫЕ

Начнем с истории. Гален утверждал, что стареющий организм надо всячески согревать и увлажнять. Он высоко ценил банную процедуру, которая, по его мнению, улучшает кровообращение и этим самым повышает жизненный тонус. Авиценна писал, что различные упражнения и водные процедуры улучшают кровообращение, налаживают дыхание и обмен веществ, что весьма влияет на общее оздоровление. Он был горячим сторонником бани, считая ее прекрасным гигиеническим и оздоровительным средством. Умеренное пользование баней, говорил он, помогает при нервных расстройствах, бессоннице. Авиценна прописывал баню при параличе, спазмах всего тела и даже после похмелья. Советовал пропотеть в бане для предупреждения катара верхних дыхательных путей. Жар бани, считал он, полезен больным плевритом, при несварении и слабости желудочно-кишеч-

ного тракта, потере аппетита. Сухая баня приносит облегчение больным водянкой и тем, у кого “ломит” в суставах. Для заболевшего желтухой “частое купание в бане — основа всего лечения”. Помогает баня при болях в мочевом пузыре, затруднении мочеиспускания, общем упадке сил.

Пар — мокрый он или сухой — прежде всего воздействует на кожу. Об этом надобно сейчас и поговорить.

Кожа — самый большой и важный человеческий орган. Ее площадь в среднем $1,5 \text{ м}^2$, а вес — 20 процентов от общего веса тела человека. Выполняет она несколько жизненно важных функций:

1. *Оградительная.* Кожа — тот “чехол”, в котором находится наш организм.

2. *Теплорегулирующая.* Испаряя через поры кожи воду, организм защищается от перегрева. Сужение сосудов кожи и закрытие пор способствуют сохранению тепла внутри организма.

3. *Связующая.* Ввиду того, что кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка, они взаимосвязаны и во взрослом организме. Кожа, отмечал А.С. Залманов, это не пассивный покров, предназначенный только для того, чтобы защитить наше тело. Это не преграда между человеком и миром, а средство связи между нашим организмом и внешней средой. Внешняя среда постоянно действует на нас, а кожа — своего рода периферический мозг, воспринимающий эти влияния. Она передает их дальше — в головной, в котором дается команда внутренним органам для максимальной приспособляемости к перепадам внешней среды.

4. *Защитная.* Кожа обладает бактерицидными свойствами. В ней содержится лизоцим, губительный для многих бактерий.

По расчетам американского бактериолога Теодора Розбери, на поверхности человеческого тела интенсивно действуют 15 триллионов микробов! Только чистая, здоровая, влажная, эластичная кожа может успешно противодействовать такому массируемому натиску. Отсюда, если она

чиста, ее бактерицидные функции повышены. Если нет, то она является гнездилищем заразы и через нее происходит заражение.

Согласно новейшим исследованиям ученых, кожа активным образом участвует в формировании иммунитета.

5. Энергетическая функция кожи. Она поставщик свободных электронов в акупунктурную систему.

6. Дыхательная. Кожа дышит, помогая тем самым легким. Вообще, если удастся на должный уровень поставить кожное дыхание, человек может творить чудеса. Например, П. Иванов, используя кожное дыхание, мог долгое время оставаться под водой.

7. Выделительная. Через поры кожи выводится масса веществ, вредных для организма. Полноценное кожное выделение значительно облегчает деятельность почек и других органов выделения, продлевая им срок жизни.

Через сальные железы выделяется особая эмульсия, благодаря которой кожа предохраняется от высушивания, делается эластичной, упругой и блестящей. Но если за кожей не ухаживать, она засоряется своими же собственными выделениями и перестает полноценно выполнять вышеуказанные функции. От этого страдает весь организм.

В древности уходу за кожей уделялось огромное внимание. Древние римляне при встрече спрашивали друг друга: "Как потеешь?" Из всех приемов ухода за кожей водные процедуры, особенно с паром и массажем, ценились выше всего.

Помните, что в среднем в обычных, нормальных условиях наша кожа выделяет за сутки около 500 граммов пота. Если вы не помылись в течение двух дней, на коже остается слой шлаков и прочих выделений из одного литра пота. Такая кожа перестает полноценно выполнять свои обязанности и заселяется микробами. Поэтому регулярно, один-два раза в день, совершайте разного рода омовения с целью поддержания чистоты кожи. Это положение закреплено в своде древних законов "Ману" (первого человека земли).

Как согревание действует на организм человека?

Из т
создаст
"Огня"
ная пар
ции, за
них.

1. П
процед

Банн

харным
ществ,
кции и

что кож

шейся

теплота

ращени

баня ул

дохран

экзема

ся таки

диабето

Естр

кишк

ческого

освобо

Диабет

загрязн

ков". О

лечим

2. И

уничто

болезн

ряда бо

ратуры

кого ор

темпер

ворные

Из трех жизненных принципов только один — “Желчь” — создаст в организме тепло и состоит из первоэлементов “Огня” и “Воды”. Поэтому внешнее тепло, особенно влажная парная, будет стимулировать его, а значит, и все функции, зависящие от этого принципа. Разберем важнейшие из них.

1. Пищеварительная. Медики установили, что банные процедуры стимулируют аппетит.

Банная процедура благотворно действует на больных сахарным диабетом. Диабет — болезнь не только обмена веществ, но и пищеварения. Банный жар стимулирует эти функции и способствует нормализации здоровья. Ввиду того, что кожа у диабетиков становится бледной, сухой, шелушащейся и т.д., то надо заботиться о кожных покровах. И здесь теплота и влажность усиливают кожное дыхание, кровообращение, что помогает в нормализации кожи. А поскольку баня улучшает деятельность почек, это, в свою очередь, предохраняет от таких кожных заболеваний, как фурункулез и экзема, сопутствующих диабету. Естественно, пользоваться таким сильным средством, как баня, могут те больные диабетом, у которых не наступило истощение.

Есть старинная поговорка: “Кожные болезни лечат в кишках”. Каждая болезнь кожи — это извержение токсического содержимого изнутри наружу, попытка организма освободиться от накопившихся в нем ядовитых веществ. Диабет и болезни кожи имеют общий корень в тотальном загрязнении организма, извращении его “жизненных соков”. Освободив организм от грязи, мы уберем диабет и вылечим кожу.

2. Иммунная. Искусственное повышение температуры уничтожает или подавляет активность многих возбудителей болезней. Порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микроорганизмов ниже порога температуры, который в состоянии перенести клетки человеческого организма. Таким образом, искусственное повышение температуры внутри организма помогает выжечь болезнетворные микробы заранее, когда они еще не успели принести

вреда. К тому же банный жар вообще создает стерильность, а в организме увеличивается количество лейкоцитов — пожирателей микробов.

По данным немецких биохимиков, основательное прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона — вещества, способного преодолеть пагубное воздействие гриппозного вируса.

Манфред фон Арденне совместно с профессором Гербертом Краусом используют сауну в комплексе с другими терапевтическими методами для лечения саркомы. Эти врачи утверждают: чтобы самопроизвольно погибала раковая клетка, необходимо создать сильное закисление внутренней среды организма, которое активизирует ферменты внутри клетки, и в течение нескольких часов должна быть повышена температура до 40 градусов. Только при таком комбинированном воздействии происходит отмирание и отторжение раковых клеток.

3. Зрительная. Банная процедура благотворно действует на остроту зрения. 10-минутное пребывание в бане вызывает увеличение световой чувствительности почти на одну треть.

4. Умственная. Теплота стимулирует работу мозга, повышает качество умственного процесса. Например, Архимед не даром открыл свой знаменитый закон, купаясь в ванне. Многие выдающиеся ученые, например И. Мечников, подчеркивали это.

5. Согревающий и увлажняющий эффект от водных процедур способствует расслаблению мышц, связок, суставов. Если человек плавает в теплой воде, где тело очень мало весит, то снижается нагрузка на все суставы, особенно позвоночника. Сочетание расслабления и уменьшения гравитационной нагрузки позволяет при плавании и других водных процедурах ставить позвоночные суставы на свои "насиженные" места, легко вправлять суставы, лечить от ушибов и растяжений. Все эти эффекты отражены в пословице: "Баня лечит, баня парит, баня все на место ставит".

6. О механизме насыщения организма теплотой и влажностью.

уже было достаточно сказано. Повторим, что это очень полезно для лиц пожилого и старческого возраста. В обезвоженном организме стягиваются суставы и связки, коробит, гнет к земле. Сухая кожа, мало поставляя в организм свободных электронов, приводит к упадку сил. Сухая и плотная кожа плохо выводит шлаки. Накопление шлаков приводит к различным заболеваниям и повреждениям, свойственным старческому возрасту.

Вот основные болезни старости: атеросклероз — загрязнение сосудов; артериальная гипертония — чтобы прокачать кровь по суженным артериям, надо поднять давление, отсюда вдобавок износ сердца; ишемическая болезнь сердца и мозга: главная причина — сужение просвета артерий, рак и диабет. Падение теплотворных свойств организма сказывается на иммунитете. Отсюда легкая подверженность пожилых людей различным инфекциям, язвам и т.д. Понижена пищеварительная функция. Пища уже не питает, а обременяет организм.

Поэтому в древнем медицинском трактате “Чжуд-ши” говорится, что согревание и увлажнение организма с помощью ванн, паровых процедур показано при тугоподвижности, искривлении и стягивании конечностей, распространении ядов в теле больного.

НОЖОМ И ВИЛКОЙ ВМЕСТО ЛОПАТЫ

На протяжении долгого времени человечество рассматривает питание как общедоступное массовое наслаждение. Что-то вроде секса. В поте лица трудились кулинары. На кухнях рождались умопомрачительные рецепты и продуктовые смеси. Постепенно складывалась пищевая индустрия, ублажающая вкусы потребителей, но не имеющая ничего общего с наукой.

Но и наука не оказалась здесь безупречной. Она, увы, не пошла, да и, наверное, не могла пойти от изучения функций организма, а взялась, как говорится, за констатацию фактов. Именно поэтому родились сумасшедшие нормы потребления протеинов и тупая теория калорийности продуктов вместо их ценности.

Человечество за это расплатилось и расплачивается болезнями, сокращением сроков жизни. Поистине ножом и вилкой вырыто в миллион раз больше могил, нежели, наверное, за всю историю войн и эпидемий.

Сегодня пора остановиться и осмотреться вокруг. И тут не может быть никакого автоматизма, кроме глотательных движений. Нужно осознать, зачем мы едим, что нужно есть, как сохранить пищевую ценность продуктов при их обработке. И, наконец, что происходит в организме после того, как мы прожужим и проглотим завтрак или обед.

Всем нам нужно сесть за парту и углубиться в науку о питании, отдавая себе отчет в том, что это очень серьезная наука, в которой без учебников и учителей не обойтись. К великому сожалению, наше государство вовсе не за-

интересовано в этом "учебном процессе". Скажем, с коммунистическим правительством Страны Советов все ясно. Специалисты питания той поры твердо стояли на принципах калорийности, ибо так было проще. На тот же принцип ориентировалось и все сельское хозяйство СССР.

Увы, нынешнее правительство, уже России, просто не в состоянии решить проблемы, связанные с питанием. В цивилизованных странах мира давно появились магазины натуральной пищи, вегетарианские рестораны. Принята ориентация на увеличение производства овощей, фруктов, злаковых. Что же касается нас, то мы по-прежнему твердо держим курс на производство свинины, сала, яиц, жиров животного происхождения и так далее, хотя и это удастся нам из рук вон плохо.

Вот почему мы уделяем питанию, различным его школам, различным взглядам на предмет столь пристальное внимание. Не рассчитывайте на то, что завтра появится на прилавках все необходимое и хорошего качества. Заботьтесь о себе сами. Читайте наши публикации и мотайте на ус. И не истекайте слюной, с вожделием глядя на сваленные грудами на прилавках копчености, мясные консервы, всевозможные изыски из-за бугра по баснословным ценам. Наши политики говорят правильно: голода в России не будет. Продуктов навалом, и за граница нам в случае чего поможет. Но не будет простой штуки — денег, чтобы эти продукты купить. Хуже того, не окажется именно тех продуктов, которые необходимы для здоровья. И происходить подобное будет до тех пор, пока в стране не появится национальная программа питания, составленная умным, образованным человеком. Пока эта программа не станет учебным пособием, рекомендованным для программ общеобразовательных школ.

Анатолий КОРИШУНОВ.

ГОЛОДАНИЕ СПАСЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ

БЕСЕДЫ О ЛЕЧЕБНОМ ГОЛОДАНИИ

Признаюсь читателям: этот материал написан довольно давно. Точнее, беседа с профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, специалистом по лечебному голоданию, состоялась аж шестнадцать лет назад. В ту пору профессору было 82.

Мне давно хотелось встретиться с доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым — замечательным врачом и убежденным приверженцем метода лечебного голодания. На встрече этой настаивали и читатели, которых все более и более интересуют проблемы питания, организация разгрузочных дней, 24- и 36-часового голодания, вегетарианства. Пропаганда здорового образа жизни, хотя и не в той мере, как хотелось бы, приносит свои плоды: ныне все жаждут постройнеть, подтянуться, избавиться от лишних килограммов, лучше познать себя, овладеть естественными методами оздоровления. Отсюда и повышенный интерес к нетрадиционным оздоровительным системам и методикам. Словом, идея встречи витала в воздухе.

И вот я на московской улице Юных ленинцев, поднимаюсь по лестнице старенькой пятиэтажки. Лица Юрию Сергеевичу 82 года. Он высок, худощав. Так

хочется
ношении
известн
тихо, ч
мыслен
она не с
решител
— То
никаких
говорит
стацион
— Но
дании ка
Вслед
тот предм
населени
вес имеет
не однаж
спорта”...
Перел
женно всл
— Я вас
— Нет,
сто сегодн
— Восьм
— Восьм
— А ког
— Еще д
— И вы
— Да, то
— Но это
— Раз в т
лодания — с
ло, раз в нед
— Что зн
пытываете ж
— Именн

хочется сказать — неестественно худощав. Убежден, соотношение роста и веса у профессора далеко не соответствует известной формуле Брока. И он тихо говорит. Настолько тихо, что приходится напрягаться, вслушиваясь. Сейчас, мысленно возвращаясь к началу нашей беседы, я думаю, она не очень-то удалась. Возможно, потому, что Николаев решительно предупредил:

— Только давайте сразу условимся: никаких сенсаций, никаких историй о чудо-исцелениях. Я меньше всего хочу говорить о лечении голодом, ибо оно должно проводиться в стационаре и под наблюдением врача.

— Но может быть, мы поговорим о краткосрочном голодании как о профилактической мере? Есть ли в нем смысл?..

Вслед за вопросом последовало что-то вроде лекции на тот предмет, что все мы переедаем. В результате 30 процентов населения страдают едва ли не ожирением. Избыточный же вес имеет большинство людей... Обычные фразы, которые не однажды уже находили выход на страницах "Советского спорта"...

Перелом в разговоре наступил после того, как я, напряженно вслушиваясь в тихую речь Николаева, спросил:

— Я вас не утомляю, профессор?

— Нет, нет, — поспешно заверил Юрий Сергеевич, — просто сегодня восьмой день, как я голодаю.

— Восьмой?!

— Восьмой.

— А когда конец?

— Еще два дня...

— И вы ничего не едите?

— Да, только пью кипяченую воду. Сколько хочется.

— Но это очень, наверное, тяжело. Часто вы так?..

— Раз в три месяца обязательно. Ну, а краткосрочные голодания — сутки или 36 часов — по потребности. Как правило, раз в неделю.

— Что значит "по потребности"? Вы что, временами испытываете желание голодать?

— Именно так, сколь бы невероятным это вам ни показалось.

лось. Я живо представляю, что происходит в моем организме в результате метаболизма — превращения веществ на каком-то точном уровне. Я как бы вижу и ощущаю все шлаки и отходы. И наступает момент, когда мне хочется голодать. Это вошло в привычку.

— В такие дни вы меняете образ жизни?

— Если речь идет о краткосрочном голодании, то нет. Продолжаю работать, как работал. Много хожу. Утром обычная гимнастика, бег...

— Вы бегаєте?

— А что здесь удивительного? Это прекрасное упражнение.

— Ну, все-таки...

— Вас смущает мой возраст. Еще лет десять назад я бегал очень много — до двух часов в тренировку. Правда, в невысоком темпе — я сторонник умеренных нагрузок. Сейчас, в свои 82, я продолжаю регулярные занятия, но время пробежек сократил до 30—40 минут. И еще я приверженец парной русской бани. Мы собираемся по средам — три профессора, мои последователи, — и неистово паримся. По нескольку раз заходим на полку, после каждого захода — бассейн с холодной водой, затем наш фирменный массаж щетками. Словом, паримся основательно.

Я сижу в тесной комнате-кабинете напротив профессора. В комнате все напоминает о времени. Старая простая мебель, старые фотографии, полки со старыми книгами... Напротив меня, чуть привалившись боком к стене, Юрий Сергеевич Николаев — 82-летний человек, который голодает восьмой день. Часто звонит телефон. Профессор устало поднимает трубку, неторопливо и без эмоций с кем-то говорит.

— На чем мы остановились? — неизменно обращается после телефонного разговора ко мне и сам же продолжает прерванную тему.

Так постепенно подобрались мы к 24-часовому голоданию. Я рассказал профессору историю с публикацией большого отрывка из книги Поля Брэгга "Чудо голодания".

Мне казал
клик, но пр
вали на не
Брэгга, исп
перепугали
— Чепу

голодания
нести вред
вила.

— А что

— Их не

голодания
растительн
ная, овсян
обыкновен
из голодан
голодали. П
ковь, репа,

— Но во
здоровья пр

— Думаю

бирает вес.

систематиче

были и след

ка обжорств

ключили и п

ли. Она ост

сколько бол

правильное

тельно пого

Николаев

и продолжае

— Собств

чего и говори

ли те немно

ятные ощуще

ет, он ждет го

Мне казалось, отрывок вызовет широкий читательский отклик, но пришло всего два письма. Авторы их сердито сетовали на неудачу — оба, попробовав поголодать по рецепту Брэгга, испытали весьма неприятные ощущения и изрядно перепугались.

— Чепуха, — усмехнулся Николаев. — Краткосрочные голодания показаны абсолютно всем людям и не могут принести вреда. Если, конечно, соблюдать элементарные правила.

— А что это за правила?

— Их не так уж и много, и они весьма просты. За день до голодания я бы советовал обязательно перейти на молочно-растительную диету. Хороши также каши — гречневая, пшенная, овсяная, геркулес... Во время голодания следует пить обыкновенную кипяченую воду. Важный момент — выход из голодания. Он по времени длится столько же, сколько вы голодали. Первая трапеза — сырые фрукты или овощи: морковь, репа, редька... Все тщательно и долго жевать...

— Но вот эти краткосрочные голодания — полезная для здоровья процедура?

— Думаю, чрезвычайно. Особенно для тех, кто легко набирает вес. Но, разумеется, голодания нужно проводить систематически. Вспомните: религиозные посты — они ведь были и следовали систематически. Отличная профилактика ожорства. Исключив из нашей жизни религию, мы исключили и посты. Но привычку переедать мы не исключили. Она осталась. И вы, скорее всего, не представляете, сколько болезней влечет за собой переедание и вообще неправильное питание... Кстати, вам бы не мешало основательно поголодать. Дней эдак 35—40...

Николаев окидывает мою фигуру критическим взглядом и продолжает:

— Собственно, о краткосрочных голоданиях больше нечего и говорить. Сердитые ваши авторы, вероятно, нарушали те немногие существующие правила... Отсюда и неприятные ощущения. Но когда человек к голоданиям привыкает, он ждет голодного дня как праздника, особенно, если день

этот назначается осознанно, если вы представляете и понимаете, зачем это делаете. И еще раз обязательно напоминаю очень важно правильно войти в голодание и правильно из него выйти, используя молочно-растительную диету. Еще лучше вообще перейти на такую диету...

— То есть стать вегетарианцем?

— Вот-вот — стать вегетарианцем.

— А вы вегетарианец?

— Разумеется. Вегетарианцами были мои отец и мать. В принципах вегетарианства воспитывалась вся наша семья — мои братья, сестры.

Так неожиданно в нашем разговоре с профессором Николаевым возник новый поворот темы.

— Да, — говорит он мне, — я вырос в семье, где вегетарианство, если хотите, воспринималось как идеология. Не так, как гигиеническое требование, но, возможно, даже прежде как категория нравственная. Люди вообще едят очень много. 1300—1400 граммов пищи в день вполне достаточно. Можно с успехом обходиться — это абсолютно доказано — меньшим количеством. Переедание — как алкоголизм: чем больше ешь, тем большая потребность в еде у организма.

— Интересно: кем — вегетарианцем или мясоедом был человек в своем изначале?

— Безусловно, вегетарианцем, — решительно отвечает Николаев. — Строение челюстей, зубов, система пищеварения — все свидетельствует о том, что человек на заре существования отдавал предпочтение растительной пище. Мясо вошло в рацион только после того, как гомо сапиенс научился извлекать огонь и пользоваться им.

Николаев поднимается с кушетки и приглашает меня в гостиную, где все так же очень много книг. На стене — портрета.

— Рабиндранат Тагор.. А рядом?

— Это Свами Вивокананда, — задумчиво говорит Николаев, — мыслитель и гуманист, ученик Рамакришны, крупнейший представитель йоги.

— Вы знакомы с йогой?

— В какой-то мере да. Но это совсем другая тема, и мне не хотелось бы касаться ее сегодня. Я пригласил вас, чтобы показать фотографии отца и матери.

— Отец, — говорит Николаев, — дружил с Львом Николаевичем Толстым.

Юрий Сергеевич достает с полки стопку перевязанных бечевкой книг, бережно извлекает тоненькую пожелтевшую от времени книжицу. Читаю на обложке: С. Д. Николаев "Освобождение земли". Предисловие написал Лев Толстой.

Я вслушиваюсь в тихий голос Юрия Сергеевича и думаю о его долгой, интересной, но и нелегкой жизни. Уже после революции отец, увлеченный идеями крестьянской экономики, покинет с семьей Москву; купит на Кубани 10 гектаров земли и организует товарищество. Именно в тот период жизни Юрий Сергеевич познает вкус простой крестьянской работы — научится пахать, сеять, сядет на старенький американский трактор "Форзон". Но случится так, что в 20 лет Юрий Сергеевич тяжело заболеет полиартритом, и друг семьи врач Николай Григорьевич Судковой вылечит его, применяя метод голодания. Возможно, это исцеление и определит дальнейшую судьбу Николаева: он поступит в 1-й Медицинский институт и в 1932 году его окончит. И будет затем увлечение психиатрией, успешное применение метода лечебного голодания для лечения некоторых форм шизофрении. Будут единомышленники, но будут и враги. И придется еще продираться через споры, отрицание, непонимание.

— Скажите, — обращаюсь к Юрию Сергеевичу, — если я правильно понимаю, метод лечебного голодания не нов?

— Стар как мир, — серьезно говорит Николаев, — но сейчас он защищен и подкреплён основательной научной базой, большой исследовательской работой, нашими знаниями о человеке, хотя — и это тоже надо признать — этих знаний еще крайне недостаточно.

— Но имеет ли столь же серьезную научную основу вегетарианство? В конце концов, никто еще не доказал, что вегетарианцы живут дольше мясоедов и меньше болеют.

— Не скажите, — парирует Николаев. — Просто вегетари-

анцев пока очень мало, еще меньше статистики в этой области. Но мои, например, наблюдения убеждают в том, что вегетарианское питание в плане здоровья имеет определенные преимущества. Кстати, это вовсе не значит, что я навязываю кому-то вегетарианство, хотя убежден: будущий человек будет склонен к вегетарианству в гораздо большей степени, нежели человек сегодняшнего дня. Но в любом случае, особенно в среднем и старшем возрасте, необходимо сокращать потребление животного белка и жира. Нужно меньше есть мяса, рыбы, птицы, сливочного масла, сала и даже яиц. Три раза в неделю, не больше. И это уже не моя рекомендация — такова позиция подавляющего большинства медиков — специалистов по питанию в развитых странах мира.

...Тем, кого интересуют глубинные перемены в организме, сопутствующие голоданию, я бы советовал прочитать книгу профессора, написанную совместно с журналисткой Е.Л. Ниловой, "Голодание ради здоровья". Я лично ее прочитал и получил исчерпывающие ответы на многие вопросы. Книгу — последний экземпляр — затертый, хотя и заново переплетенный — дал мне Николаев. В поисках ее он достал и другую книжицу, на обложке которой значилось: Эптон Синклер.

Я удивился:

— Знаменитый американский писатель?

— Именно, — подтвердил Николаев.

— А что общего между ним и голоданием?

— Синклер был страстным поклонником лечебного голодания, содержал специальную клинику и написал о лечебном голодании любопытную книгу.

— Гм... — тяну я, окончательно заинтригованный, — но в чем все-таки заключен оздоровительный эффект голодания?

— Что происходит... Пожалуй, так можно назвать — радикальная перестройка всего организма.

И Николаев принимается рассказывать мне об этой перестройке. Я добросовестно записал рассказ, но, думаю, точнее и подробнее об этой перестройке сказано в книге профессора. Вот из нее выдержки.

“При полном голодании, когда больной получает только воду, организм приспосабливается на определенный срок к своему внутреннему питанию, то есть питанию своими запасами жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных солей. Это питание, оказывается, удовлетворяет все потребности организма и является полноценным.

К эндогенному питанию человеческий организм приспосабливается не сразу, на это требуется определенное время, определенная трата энергии. Обычно перестройка происходит на 6—10-й день голодания.

У биохимиков есть выражение “жиры сгорают в огне углеводов”. В начале голодания, когда в организме еще есть запасы животного сахара — гликогена, жиры сгорают в огне углеводов полностью, но как только запасы гликогена иссякают (а это наступает обычно на первый—второй день голодания), в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного сгорания жира (масляные кислоты, ацетон), щелочные резервы ее снижаются, и это отражается на самочувствии больного у него могут появиться головная боль, тошнота, чувство слабости, общего недомогания. Такое состояние — результат накопления в крови ядовитых продуктов. Стоит человеку в это время выйти на воздух, глубоко подышать, очистить кишечник с помощью клизмы, принять душ — и все эти симптомы исчезают. Однако явления легкого самоотравления кислыми продуктами распада жира, выражаясь медицинским языком, — явления ацидотического сдвига, постепенно могут нарастать до 6—10-го дня голодания, когда они обычно сразу, в течение короткого времени (иногда одного часа) исчезают, и больной начинает хорошо себя чувствовать. Этот критический период, получивший название “ацидотический криз”, возникает в результате приспособления организма к режиму, эндогенного питания. Приспособление это в основном заключается в том, что организм, поставленный в трудные условия, начинает производить сахар из собственного жира и белка, и при наличии этого сахара жир сгорает полностью.

Одновременно с жиром организм должен использовать

для своего существования также белки, необходимые для деятельности мозга, сердца, некоторых желез внутренней секреции, крови. При лечебном голодании нужные белки черпаются из резервов, имеющихся в тканях менее важных для организма органов.

И тут выяснилась еще одна "тайна" голодания, было сделано важное открытие: во время использования белковых резервов утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки и прочее. Этот процесс в медицине называется аутолиз.

При перестройке на эндогенное питание организм для поддержания своего существования расходует и сжигает не только накопленные им резервы, но и шлаки обменного происхождения. Это один из существенных механизмов лечебного действия голодания. Происходит интенсивное выведение из организма ядовитых продуктов, накопившихся в результате нарушенного обмена, перенесенных заболеваний, длительного приема лекарств, неправильного питания, употребления алкоголя, курения табака и других вредных воздействий, которые могли создать в организме склад болезнетворных ядовитых продуктов".

Можно было бы продолжить цитировать книгу профессора или приводить все новые и новые аспекты беседы с ним. Но чем больше я говорил с Николаевым, тем больше возникало у меня вопросов.

— Вот вы говорите: надо меньше есть... Но как бороться с аппетитом?

— Хочется есть — идите на тренировку, займитесь физическим трудом, пустите в ход аутотренинг. В конце концов, можно "обмануть" чувство голода — съесть сырую морковь или яблоко.

— Как относиться к сахару и соли?

— Как к врагам. Если и употреблять соль и сахар, то лучше в связанном варианте — в растениях.

Все рекомендации, которые предлагает профессор, испытаны им на себе. Мне бы менее всего хотелось, чтобы чи-

татели восприняли беседу с Николаевым как призыв к головному и безоглядному голоданию. В разговоре Юрий Сергеевич неоднократно напоминал: 24—36-часовое голодание совершенно безопасно и полезно всем. Что же касается лечебного голодания, то оно должно проходить под наблюдением врача. В крайнем случае, человек, решивший подвергнуть себя подобному испытанию, должен владеть методом, проконсультироваться со специалистом или, наконец, с обладателем подобного опыта.

Анатолий КОРШУНОВ.

Эптон Синклер: СОВЕРШЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Автор следующих материалов — известный американский писатель Эптон Билл Синклер. Его перу принадлежат многочисленные романы, в том числе такие известные, как “Джунгли”, “Король Уголь”, “Нефть” и многие другие.

Однако книга, о которой идет речь, совершенно выходит за рамки того, о чем писал склонный к либерализму Синклер. Эта книга о голодании. О его собственном опыте. Синклер, кстати, указывал на то, что рассказ о собственном опыте гораздо убедительнее любых научных абстрактных постулатов.

Любопытно то, что книга Синклера “Лечение голодом”, изданная в США в 1911 году, затем была переведена в двух таких диаметрально противоположных странах, как Дания и Япония.

В наше распоряжение эту книгу предоставил уже знакомый нашим читателям профессор Юрий Сергеевич Николаев, который получил ее в дар от Герберта Шелтона много-много лет назад.

Известно, что Эптон Синклер дружил с Джеком Лондоном. Синклер, поборник вегетарианства и здорового образа жизни, всегда журил Лондона за пристрастие к алкоголю и табаку. Автор же “Бе-

лого клыка", "Мартина Идена" и многих других великих произведений в ответ лишь посмеивался над якобы странностями Синклера. Увы. Джек Лондон умер где-то в возрасте 50 лет. Скорее всего, не оставив миру многое из того, что мог бы написать. Эптон Синклер же прожил долгую жизнь и умер в возрасте 90 лет. Большая часть того, с чем вы сейчас познакомитесь, его личный опыт.

В журнале "Космополитен" в мае 1910 года и в "Современном обозрении" (Лондон) в апреле 1910-го я опубликовал статью о своем опыте лечебного голодания. Я уже писал довольно много статей в журнале, но ни одна из них не вызвала столь пристального внимания, как эта. Уже в день выхода журнала мне пришла телеграмма от мужчины из Вашингтона, который уже голодал и нуждался в некоторых советах. Чуть позже я получал по 10—12 писем в день с просьбами ответить на вопросы и подробно рассказать о своем эксперименте. Еще больше авторов стали писать в газетную колонку новостей, рассказывая о людях, проводящих голодание повсеместно. Из различных газет я сделал около 50 вырезок публикаций о голодании и лишь несколько, в которых говорилось о его пользе.

Учитывая этот интерес к теме, меня попросили написать в "Космополитене" другую статью, которая появилась в февральском номере 1911 года. Настоящий материал и составлен из этих двух статей, с добавлениями, некоторыми замечаниями и комментариями, а также вкраплениями из публикаций журнала "Физическая культура", штатным сотрудником которого я являюсь.

У меня было намерение объединить, слить эти статьи в одну, но, перечитав каждую, я решил напечатать их отдельно, так, как они и были опубликованы в журналах.

Я воспроизвел несколько фотографий самого себя, которые сопровождали журнальные статьи. Голодание вызывает много сомнений, и поэтому лучше увидеть, чем поверить на слово. Две мои фотографии доказывали со всей очевид-

ностью необыкновенное физическое выздоровление. Подпись под ними говорила, что для достижения этого ничего иного в моей жизни не было, кроме трех голоданий в общей сложности по тридцать дней.

Есть один момент, которого хотелось бы коснуться. Несколько лет назад я опубликовал книгу, которая называлась "Хорошее здоровье", написанную в соавторстве с другом. Я не мог полностью изложить свою точку зрения в этой книге и по основным вопросам делил ее с соавтором. Книга содержала много полезной информации. Но последующий опыт убедил меня в том, что все взгляды, даже на самые важные проблемы питания, были ошибочными. Свое настоящее мнение я изложил здесь. Говорю не для того, чтобы извиниться за свое непостоянство во взглядах. Просто я вырос. В тот период я верил всему, что рассказывали мне люди. Сегодня же узнал нечто большее, потому что через многое прошел сам.

Мое намерение при публикации этого материала — двойное. Во-первых, я хочу таким образом ответить на вопросы своих читателей, на их письма я просто не в состоянии отвечать ежедневно. Во-вторых, лелею надежду привлечь к теме внимание и заинтересованность ученых провести настоящее исследование метода. Сегодня мы знаем совершенно определенные факты о том, что называется "автоинтоксикацией". Мы знаем о ней из исследований русских ученых Мечникова, Павлова. Я верю в то, что тема голодания — одна из важнейших. Я привожу здесь факты из своего собственного опыта. Я цитирую много писем, которые неподдельны и не вызывают никаких споров.

Факты об излечении, о которых в них говорится, думаю, беспрецедентны. Например, читатель найдет таблицу, в которой приведены результаты 277 случаев излечения от болезни при помощи голода. В их числе и безнадёжные ситуации. Не может же быть, чтобы врачи и ученые, прочитав книгу, по-прежнему закрывали глаза на факты столь жизненной важности.

Я не претендую быть первооткрывателем лечебных

свойств голодания. Оно было описано доктором Е.Х. Дэй-
эем в книге, которая вышла в свет 30 или 40 лет назад. (О
пользе голодания писали и тысячи лет назад. — Прим. ред.).
Тем, кого интересуют дальнейшие исследования, советую
прочитать книги, которые я в свое время прочитал с интере-
сом и пользой для себя. Рекомендую, хотя должен сказать,
что лично я согласен не со всеми авторами. Итак, "Голода-
ние для лечения болезней" доктора Линды Хаззард, "Совер-
шенное здоровье" К. Хаскелла, "Голодание, водолечение и
упражнения" Бернарра Макфаддена, "Голодание, жизнеспо-
собность и питание" Херверда Каррингтона.

Совершенное здоровье. Имеете ли вы представление о том,
что значит эта фраза? Можете ли вы описать свои ощущение,
когда чувствуете, что каждый орган вашего тела функ-
ционирует идеально?

Возможно, вам придется мысленно вернуться в дни ва-
шей молодости, когда вы вставали рано утром, отправля-
лись куда-то пешком, встречали восход солнца, чувства пе-
реполняли вас, вы шли быстрее, дышали глубже и громко
смеялись от счастья, что вы есть и что так красив вокруг
мир. Вы постарели, и что теперь может вас привести в пре-
жний восторг?

А что бы вы могли сказать, если бы вам предложили вер-
нуться назад и испытать нечто подобное не только утром, но
и днем, и вечером, и не что-то таинственное, а то, что вы
можете создать сами, как совершенный господин своего тела
и мозга?

Это не намек на новое открытие в медицине, которое мне
хотелось бы оставить в качестве завещания. Я ничего не про-
даю и не претендую на открытие. Это означает лишь то, что
в течение 10 лет я изучал свое собственное пошатнувшееся
здоровье, равно как и здоровье многих своих знакомых. Я
нашел причину наших недугов и способ их лечения. Я на-
шел ключ не только к хорошему здоровью, но и к совершен-
ному. Я нашел новое состояние бытия, открыл новые гори-
зонты жизни, а также сознание света, чистоты и пренспол-

ненной радости, о каких я даже не подозревал, что они могут существовать в человеческом теле. "Приятно встретить тебя на улице, — сказал однажды приятель, — ты так прогуливаешься, как будто придумываешь для себя веселое и приятное занятие".

Так оно и было. При этом я смотрел вокруг и видел, что почти каждый, кого я знал, был болен. Я мог бы называть одного за другим — сотни мужчин и женщин, которые делали жизненно важное дело на благо прогресса, преодолевая физические страдания. У меня, как у человека, работающего в области общественного правосудия, было много коллег. От них требовалась постоянная помощь в делах, но все они были больны! В одной еженедельной газете я прочитал о том, что один из них умирал от болезни почек, другой лежал в больнице по причине нервного расстройства, а третий уже давно покоился на кладбище. В той же статье я вычитал, что одному из дорогих мне людей осталось жить год, и что у другого практически разрушена нервная система, и он не желает ничего, кроме смерти. (Эти два человека — Эдмонд Келли и Бен Хэнфорд — уже умерли. — Прим. авт.). Увы, нет ни одного из этих людей, кому бы я не мог помочь, останься я с ними наедине на пару недель. Нет ни одного, который бы после моей помощи мог бы еще прогуливаться по улицам вместе со мной, всем своим видом демонстрируя, что прогулка — это превеселенькое занятие.

Вот почему я хочу рассказать о моем открытии секрета здоровья. И мне вовсе не доставляет удовольствия рассказывать сказки о моих головных болях или дискутировать о проблемах своего непослушного желудка. И не стану рассказывать ни о чем другом опыте. Только о своем собственном! Согласитесь: ни об одном другом случае я не смогу судить столь авторитетно. Для большей уверенности я мог бы написать обо всем в абстрактной манере, в завуалированной, так сказать, форме. Но в этом случае рассказ потерял бы свою убедительность и таким образом — полезность. Я мог бы все изложить, вовсе не затрагивая себя, не упоминая свои успехи. Но ведь так много людей читали мои кни-

ги. И они поверят именно мне, в то время как безымянную статью даже не потрудятся небрежно пробежать.

Мистер Хорэйс Флэтчер — американский натуропат — уже показал нам такой пример. Он написал несколько книг о своем опыте. Ему поверили, и в результате — миллион людей были спасены. Я иду тем же путем. Я намерен документально описать свой случай, и читатель обнаружит, что это — типичный случай. К тому же я сделал несколько ошибок, которые может сделать любой, — это тоже полезно знать, чтобы избежать дурного опыта. В итоге я перепробовал все методы лечения — старые и новые, которые мне только предлагали.

Я вырос в благополучной семье, где к питанию относились так же, как к приличному поведению в обществе. Нам готовила темнокожая женщина-повариха. Подавала еду на стол служанка. Мы жили в полном достатке и, как я сейчас понимаю, переедая. Три раза в день мы ели горячий свежий хлеб, нам разрешали полакомиться жареным цыпленком, политым жиром, пирожными, фруктовыми кексами, конфетами и мороженым.

Каждое воскресенье меня привозили к дедушке, где обеденный стол выглядел ярмаркой тщеславия. На одном конце — ростбиф, на другом — пара цыплят, с краю ветчина. И на Рождество, и в день Благодарения все силы нашего повара уходили на приготовление вкусной пищи. Позже, когда я уже жил в Нью-Йорке, по-прежнему думал, что это просто необходимо — питаться так, как питалась моя семья. Даже когда я был бедным студентом и жил на 4 доллара в неделю, более трех из них я тратил на еду. При этом я помню себя активным, пышущим здоровьем юношей. В 20 лет я, помнится, рассказывал, что за 14 лет жизни не болел ни дня.

Затем я написал свой первый роман, работая по 16–18 часов в день на протяжении нескольких месяцев. Я жил в лесу в палатке, питаясь в основном консервами. Я продавал себя нормально чувствовать и работал, как вол, но в конце концов обнаружил, что у меня серьезная проблема с пищеварением. На следующий год она усугубилась — я как

раз написал вторую книгу. Я посоветовался с доктором. Он прописал мне какую-то красную жидкость, которая непонятным образом действовала положительно и, главное, позволяла работать мозгами. Я принимал это лекарство в течение года, а может, и двух лет, но в конце концов заметил, что искусственным образом переваренная пища не выделяется из моего организма с должной регулярностью. Тогда я пошел к другому врачу, который поставил другой диагноз и прописал другое лекарство, сказав, что результат скажется довольно скоро.

Никогда в жизни я не пил ни чая, ни кофе, ни спиртного, не курил. Единственное, что я себе позволял, — это в течение 7—8 лет работать очень напряженно, под давлением издателей и без отдыха. При этом я ел нерегулярно, и притом нездоровую пищу.

Помню, однажды у меня начались сильные головные боли, которые стали повторяться периодически. Кроме того, я обнаружил у себя ненормальную чувствительность к холоду — стал постоянно простужаться. Все эти расстройства я воспринимал как обычные, свойственные простому смертному, каждый раз приписывая их особому случаю. Скажем, говорил себе: “Я весь день шатался за городом”, или “Я перегрелся на солнце”, или “Я полежал на влажной земле”. Кстати, заметил: стоит мне минуту побыть на сквозняке, как обязательно простужусь. Каждую зиму — и не один раз — меня мучил тонзиллит, болело горло, скручивал грипп.

Ко всему прочему я плохо спал. Недомогания усиливались, так что я должен был делать перерывы в работе и пытаться отдыхать. Первое время мне достаточно было отдохнуть недельку-другую, позднее стало необходимо отдыхать месяц-два, а потом — и по несколько месяцев кряду.

В год, когда я написал роман “Джунгли”, я впервые простудился летом. Я жил на ферме. Стояла пора сенокоса. Я решил, что у меня какая-то разновидность сенной лихорадки. Я чихал часами. Это было, помню, совершенно мучительно. Такое состояние продолжалось месяц, пока я не отправился на море.

На следующий год летом все повторилось. Прибавилось и новое несчастье — заболел зуб. Пришлось сверлить. В результате со мной творилось что-то ужасное. Я поплелся домой и неделю провалялся в постели, меня бросало то в жар, то в холод. Тошнило, ужасно болела голова. К тому же я будто бы поделился болезнью с семьей. Редкую неделю не страдала жена. Мой маленький сын за зиму переболел пневмонией, а затем — крупом. Летом подцепил коклюш.

Однажды я задумался над ситуацией и понял, что “заболудился”. Предстояло найти выход для избавления от болезней. Я принялся читать книги всех современных натуропатов, проверять и перерабатывать их рекомендации. Открыв для себя Хорэйса Флэтчера, я взял на вооружение его идею тщательно жевать пищу, выбирать из каждого вида еды максимум питательных веществ и есть при этом не больше, чем требуется организму. То была великолепная идея, и я ринулся следовать ей с величайшим энтузиазмом.

Врачи, которых я знал, пытались лечить меня во время болезни. Флэтчер советовал, как сохранить хорошее здоровье и не болеть.

Книга Флэтчера — теперь я понимаю, что в ней излагались банальные истины, — открыла мне глаза на то, что все мои недуги — не более чем симптомы общего нездоровья, результат отравления чрезмерной неусвояемой пищей. Главное, что я вынес из книги, так это то, что секрет безупречного здоровья лежит именно в упорядочении количества необходимой для организма пищи.

Это был только план, который я составил для себя, решив следовать теории. Я встретился с Флэтчером, и он сказал мне, что моим гидом на этом пути будет сама природа. Если я стану тщательно пережевывать пищу, то смогу относиться к ней избирательно. Инстинктивно. Однако я подумал, что поскольку дело касается меня, то моя “природа” безнадежно извращена. С непонятным постоянством я пристрастно почитал вредные продукты — яблочный пирог, масляные пирожки, компоты, фрукты со взбитыми сливками и сахаром. При этом “природа” безмолвствовала. Она не приказала мне

остановиться, так как, вероятно, выполняла какие-то другие предписания мистера Флэтчера.

В этом случае не имело значения, как долго я пережевывал пищу. Да, я ел столько, сколько хотел, но все равно очень много. И вот, когда я понял это, то решил прекратить есть совсем, совершив по собственному, таким образом, невежеству другую крайность. В итоге я потерял 14 фунтов (1 фунт = 454 г) и... много дней.

Но количество еды — еще не все. Мистер Флэтчер учил меня снимать все “нежующиеся” части продуктов, такие, как шкурки фруктов, овощей... В результате у меня просто исчезла какая-либо перистальтика кишечника. Мистер Флэтчер утверждал, что это не имело значения. Но, увы, только не для меня. С тех пор, как я стал “флэтчеристом”, головные боли мучили меня постоянно, а вялый кишечник превратился в одну из хронических болезней.

Но я продолжал читать, и следующими книгами были труды Мечникова и Читтэндена, из которых я наконец-то понял, каким образом стал больным.

Неусвоенная пища остается в толстой кишке, она разлагается. В результате вырабатываются яды, которые проникают в организм. Я прошел бактериологическую экспертизу дважды. Когда чувствовал себя хорошо и когда — плохо. В первом случае число производимых токсины микробов достигало шести биллионов в одной только унции содержимого кишечника. Во втором (это было спустя несколько дней, когда у меня болела голова) — их число превысило сто двадцать биллионов.

Следующий год своей жизни я посвятил восстановлению здоровья. Я провел зиму на Бермудах, а лето в Адирондансе — на знаменитых курортах. В течение всего этого времени жил абсолютно здоровой жизнью, не перетруждал себя работой, ни о чем не беспокоился — думал только о своем здоровье. Я находился все время на открытом воздухе и большую часть дня предавался энергичным упражнениям — играл в теннис, ходил пешком, плавал, катался на лодке.

Я так детально описываю все это для того, чтобы чита-

тель мог удостовериться: я пытался устранить все факторы, стоящие между болезнью и здоровьем... В итоге пришел к тому, что к концу года мое общее состояние ухудшилось, как никогда.

Все было хорошо, пока я играл в теннис и лазил по горам. Проблемы вновь возникли, как только я приступил к писательскому труду.

Таким образом дело выздоровления застопорилось. Но тут я вдруг случайно встретил даму, чей лучезарный вид и необычайно крепкое здоровье были предметом обсуждения всех. Я был удивлен, услышав от нее, что в течение 10—15 лет и до недавнего времени она была инвалидом, прикованным к постели.

Она страдала от ишиаса и жестокого ревматизма, от хронического заболевания кишечника, которое доктора называли "скачкообразным перитонитом", от нервного истощения, меланхолии и хронического катара, который стал причиной глухоты. Однако это была именно та женщина, которая вместе со мной верхом на лошади отправилась на гору Хамилтон в Калифорнии, преодолев дистанцию в 28 миль в жуткий ливень. Целых шесть часов мы с трудом удерживались в седле, раскачиваясь от усталости из стороны в сторону. Проживя сотни лет, не забуду этого путешествия. Так вот, эта женщина четыре дня до этого ничего не ела — ни кусочка.

Да, моя неожиданная знакомая вылечила себя голоданием. Она воздерживалась от еды в течение восьми дней, и все болезни покинули ее. После этого она заставила проголодать старшего сына и его друга 12 дней. Она проделала это вместе с ними, избавив их от нервной диспепсии. Затем она вылечила недельным голодом свою подругу, жену профессора Станфордского университета.

Я слышал о пользе голодания и раньше, но тут впервые воочию убедился в ней. Я был слишком обременен работой, чтобы сразу приступить к делу, но начал изучать предмет. Прочитал книги доктора Дзуэйя, доктора Хаззард, мистера Каррингтона.

И начал. В первый день я был очень голоден. Это тот са-

мый волчий голод, который все диспептики знают. На второе утро я был голоден слегка, после чего, к моему великому изумлению, совсем перестал чувствовать голод — не испытывая ни малейшего интереса к еде, как будто я никогда не знал вкуса пищи.

До первого этого голодания у меня каждый день на протяжении 2—3 недель болела голова. Боль длилась в течение первого дня голода, а затем исчезла и никогда больше не возникала, но я чувствовал себя очень слабым. На второй день, когда вставал с постели утром, слегка кружилась голова. Я вышел на улицу и весь день пролежал на солнце, читая. То же сделал на 3-й, 4-й день. Сильная физическая усталость не проходила, но ум был совершенно ясный. После пятого дня я почувствовал себя увереннее. Прошел пешком довольно приличное расстояние и даже поработал. Но более всего меня удивляла активность мозга. Я читал и писал столько, сколько никогда в прежние годы.

В течение первых четырех дней я похудел на 15 фунтов. Но затем потерял только два фунта за 8 дней. Я хорошо спал во время голодания. Примерно к середине каждого дня я начинал чувствовать слабость, но массаж и холодный душ бодрили. Ближе к намеченному концу голодания я стал замечать, что во время прогулок у меня нарастает усталость ног. Я не хотел лежать в постели и поэтому прервал свое голодание после 12-го дня, при помощи апельсинового сока.

В течение двух дней выхода из голодания я выпил сок 12 апельсинов и затем последовал молочной диете, как рекомендовал Бернарр Макфадден. В первый день выпивал полный стакан теплого молока каждый час, на следующий день по стакану через $3/4$ часа и, наконец, пил молоко каждые полчаса или даже четверть часа. Это, конечно, намного больше, чем может быть усвоено, но я пил молоко, чтобы промыть, очистить организм.

В моем случае я набрал с 1-го по 3-й день 4,5 фунта, а всего за 24 дня — тридцать два. Мои ощущения от молочной диеты оказались почти такими же любопытными, как и от самого голодания. Во-первых, я испытал совершенно несо-

быкновенное чувство мира и успокоенности, будто каждый мой уставший нерв мурлыкал, как кошка на теплой печке. Затем наступило резкое повышение умственной активности. Наконец я почувствовал, что просто изголодался по физической работе.

Прежде я много ходил пешком, лазил по горам, но всегда с некоторым чувством принуждения, как бы преодолевал себя. Сейчас же, после очищения голодом, я отправился в гимнастический зал и занимался с неизведанным ранее удовольствием. Мышцы совершенно облепили мое тело. Более того: внезапно я открыл в себе задатки спортсмена.

На этом я не закончил. Не став дожидаться, пока нездоровье вернется, я снова приступил к голоданию. Я провел только короткое голодание и обнаружил, что аппетит опять исчез. К моему немалому удивлению, я не испытал ни малейшей слабости, как раньше. Два раза в день я принимал холодные ванны и делал энергичные растирания. Каждое утро преодолевал пешком 4 мили и выполнял несложные упражнения. Лишь легкий озноб напоминал мне о том, что я голодаю. За 8 дней я похудел на 9 фунтов, затем неделю провел на апельсинах и инжире, за счет чего снова поправился.

Всегда с улыбкой буду вспоминать ту настороженность, с какой начал я пробовать различную еду, что когда-то стала причиной моих несчастий. Бананы, кислые фрукты, арахисовое масло — я пробовал одно за другим отдельно, затем в сочетании и с трепетным ликованием констатировал, что от моих прежних недугов не осталось и следа. Раньше я час-другой должен был поспать после еды. Сейчас мог делать все, что захочу. Раньше я был зависим от слабительного. Сейчас — забыл о нем. И самое главное — не возобновлялись головные боли. Я гулял под дождем с непокрытой головой, сидел на сквозняках — все было нипочем.

В течение семи месяцев после эксперимента я сидел исключительно на сырой диете — ел орехи, фрукты, овощи. Результаты были великолепны. И не только у меня. Той же диеты придерживались моя жена и сын. При этом я писал плодотворно, как никогда. Признаться, через некоторое время

меня я заметил, что у меня не хватает энергии переваривать сырую пищу. Тогда я снова обратился к голоданию...

К счастью, давний друг обратил мое внимание на позднюю книгу доктора Сэлисбури "Отношение питания к болезни". Доктор Сэлисбури рекомендовал диету из жареного на огне мяса и горячую воду для разрешения большинства проблем человеческого организма. Будучи непреклонным энтузиастом вегетарианской пищи в течение многих лет, я тем не менее принял эту идею, которая, не скрою, напугала меня. Но я настроил себя и теперь могу сказать, что эта диета хороша. Тысячу раз — да. Вегетарианство — наиболее чистый, наиболее гуманный и наиболее подходящий образ жизни. Но мне кажется, что я способен работать больше, питаюсь бифштексами, нежели соблюдая другой режим, и пока это убеждение имеет место, считайте, что в мире одним вегетарианцем меньше.

В любом случае голодание для меня — ключ к вечной молодости, в нем — секрет идеального и постоянного здоровья. Другого подобного лекарства в мире нет. Это — природный спасительный клапан, автоматическое противостояние болезни. И я буду продолжать, пока я существую. Мое решительное намерение — голодать при первом же легком намеке на заболевание: при простуде ли, при головной боли или депрессии, если обложен язык, или если царапина на пальце долго не заживает.

Те, кто изучал голодание, объясняют его чудо следующим образом: излишки пищи, попадая в организм, не перевариваются. Тело наполняется большим количеством ядовитых веществ, с которыми органы выделения не справляются. В результате засорение органов и клеток, кровеносных сосудов и капилляров. Отсюда — головные боли, ревматизм, атеросклероз, паралич, удар, болезнь Брайта, цирроз печени и прочие гадости.

Ухудшение качества крови и понижение жизнеспособности организма — вот те условия, которые подготавливают пути для всяких инфекций — для простуд, пневмонии, туберкулеза, разного рода нервных возбуждений. Как только

вы прекращаете есть и противостоите первому чувству голода, приостанавливается действие внутренних секретий. Assimilative system, которая отнимает у организма много энергии для переваривания пищи, оказывается не удел. Энергия как бы перераспределяется. Теперь она направляется на то, чтобы чистить свой дом. Этому можно помочь клизмой и ежедневными ванными, и самое главное, обильным питьем воды.

Язык обкладывается, учащается дыхание и выступает пот. И это продолжается до тех пор, пока вредные вещества полностью не покинут тело, после чего язык очищается, возникает естественное чувство голода.

Потеря в весе во время голодания составляет примерно фунт в день. Мускулы тают. Реальный голод начинается только тогда, когда вы превращаетесь в скелет и внутренности. Голодание по 40 и 50 дней сейчас совершенно обычное дело. Я встречал нескольких человек, которые испытали это.

Может показаться странным, но голодание в равной степени является лекарством как при истощении, так и при ожирении. После завершения его тело входит в свою идеальную норму. Тучные больше не набирают вес, в то время как люди истощенные могут поправляться на фунт и больше ежедневно в течение месяца.

Два момента могут вызвать опасение при голодании. Первый — это страх перед голоданием. Я не шучу. Никому не следует приступать к голоданию, пока не изучите голодание и не убедитесь в том, что это именно то, что вам нужно. Много лучше голодать вместе с кем-то, кто уже имеет опыт.

Не следует говорить об этом родственникам и близким, которые будут пугать вас и утверждать, что вы выглядите ужасно, похожи на труп, и, видимо, ваше сердце перестанет биться сегодня ночью.

Я проголодал три дня в Калифорнии. На третий день прошел 15 миль по гористой местности, и хотя совсем не отдыхал, чувствовал себя лучше, чем когда-либо. Вечером дома я читал о землетрясении в Мессине, о том, как прибыл на место спасательный корабль, и несчастные, оставшиеся в жи-

вых, бросились к нему, чуть ли не убивая друг друга в приступе голода. В статье говорилось о том, что некоторые из этих людей были уже 72 часа без пищи. Когда это я читал, то тоже уже не ел 72 часа. Разница заключалась в том, что я был готов к голоданию, а они думали, будто умирают от голода.

Аналогичный кризис может возникнуть и во время длительного сознательного голодания, когда вы начинаете нервничать, слабеть и сомневаться. Некоторые люди в этот момент упорно вселяют в вас ужас, подобный тому, что испытывали пострадавшие от землетрясения. Это может стать причиной того, что их зловещие предсказания сбудутся.

Другая опасность заключается в прерывании голодания. Человек, желающий прервать длительное голодание, должен относиться к себе так, как будто на него наложена великая ответственность утихомирить неистовое помешательство. Я знаю человека, который голодал 50 дней, затем съел полдюжины инжиров. Это стало причиной стирания стенок кишечника, из-за чего больной потерял много крови.

Я бы более подробно остановился на этой теме, не будь у меня моего открытия молочной диеты. Когда вы выпиваете стакан молока каждые полчаса, у вас нет никаких шансов испытать настоящий голод. Вы мягко скользите, как по волшебству, от состояния крайнего истощения до одного из видов цветущей полноты. Но очень часто мнения о молочной диете расходятся, и те, кто не согласен с ней, вынуждены прерывать голодание, питаясь простой пищей в очень малых дозах — фруктовыми соками и мясными бульонами в течение 2—3 дней.

Я закончу эту главу примерами из жизни других людей, которые излечились голодом. За исключением одного—двух случаев, я всех проголодавших знал лично, и слышал все из их собственных уст. Первый человек — моя жена. Она всегда была очень хрупкой, склонной к недомоганиям, с детства подверженной болезням горла. В течение последних пяти лет ей сделали три серьезные хирургические операции, что привело к еще худшим последствиям. Два года назад у нее был сильный приступ аппендицита. Врачи поставили не-

правильный диагноз и десять дней делали ей инъекции морфия. К моменту операции она была очень слаба, и никто не ожидал, что она выживет. Но она выжила. Все это произошло за несколько месяцев до того, как она снова стала ходить и никогда больше не вспоминала о докторах. Ее спасло голодание.

Я не думал, что она сможет голодать. У нее было много худшее здоровье, чем у меня, — нервозность, мигрень, тошнота... Но она проголодала 10 дней, после чего ее язык внезапно очистился. Она похудела на 12 фунтов и затем набрала 22 фунта за 17 дней. После она провела со мной 6-дневное голодание с большей легкостью, чем я когда-то свое второе. Она проходила каждое утро по 4 мили вместе со мной. Сейчас она — воплощение здоровья и с энтузиазмом занимается всем, что укрепляет мышцы.

Второй — это довольно благополучный мужчина, который, однако, всегда пренебрегал своим здоровьем. Его мучили астма и водянка. Он был весь напичкан лекарствами, весил 220 фунтов, а его ноги походили на мешки с водой. Почки практически отказали. После того, как он выпил все имеющиеся в наличии лекарства, прописанные докторами, ему сказали, что он умирает.

Его брат, рассказавший мне это, убедил моего героя не ужинать. Таким образом он пережил ночь. Утром ему стало лучше, и он приступил к голоданию. Оно длилось 7 дней. 4 недели после этого посидел на легкой диете. Сейчас он рубит дрова и косит сено на своей ферме в Кентукки.

Третий — молодой 24-летний врач. Будучи студентом колледжа, он непомерно расточал свои силы и стал неврастеником, попросту “разваливался”. Дважды у него случились приступы аппендицита. Во время последнего он начал голодать.

Первый раз голодал 5 дней, а через короткий промежуток времени — 6. Сейчас он набрал 35 фунтов и выглядит, как великолепно развитый атлет. Пробегает 5 миль за 26 минут 15 секунд и проезжает на велосипеде 500 миль в неделю.

Четвертая — молодая дама с истощением нервной системы.

мы из-за тяжелой работы и всякого рода тревог. У нее размягчился позвоночник и искривились тазовые кости. Она была, по собственному выражению, "едва способна ползать на двух палках". Проголодала 10 дней, потом 8 и 6 недель сидела на молочной диете. Я наблюдал за ней ежедневно в течение последних 10 недель. Думаю, я вряд ли встречал женщину, которая излучала бы столько здоровья.

Пятый — молодой человек, попавший в катастрофу на железной дороге. После этого он был настолько ослаблен, что болезни буквально атаковали его. Бронхит, брюшной тиф, пневмония, плеврит, было все вплоть до мысли покончить с собой.

Он проголодал 6 дней, "сел" на диету и теперь мощно играет в теннис, вместо того, чтобы "сыграть в ящик". Недавно прошагал 442 мили за 11 дней.

Шестая — замужняя дама средних лет. Долгое время страдала желудком. Перенесла шесть приступов воспалительного ревматизма, которые повлекли за собой болезнь сердца. В итоге она почти перестала двигаться. Проголодала четыре раза — 4, 8, 28 и 14 дней. Лучшим описанием ее настоящего состояния будет сообщение о том, что все это лето она вставала на восходе солнца, шла 4,5 мили к озеру, долго плавала и возвращалась домой к завтраку.

Седьмой — епископ. Всю жизнь страдал от гастрита, сопровождающегося нервными расстройствами. У него была жена и шесть детей. Специалисты предрекли, что он не протянет и пяти лет. Он проголодал 11 дней. Готов поклясться, что сейчас это один из наиболее трудолюбивых, веселых и спортивных служителей церкви, которых мне когда-либо посчастливилось встретить.

Я могу привести еще дюжину примеров, но вряд ли это что-то изменит. Читатель может подумать, что мой энтузиазм по поводу лечения голодом — следствие богатого воображения. Пусть так, но я пока еще не встречал человека, который мог бы провести беспристрастный эксперимент голодания и сообщил о его вреде.

Я лично рассматриваю голодание как природное инди-

видуальное средство от всех болезней. Это единственное средство, которое исходит из понимания самой природы болезней. Верю, когда радостные новости об этом чуде дойдут до людей, 90 процентов трудов нашей материальной медицины без сожаления полетят в мусорную корзину. Нежеланным это будет лишь для тех, кого больше заботит собственный заработок, а не здоровье пациентов. Впрочем, лично я таких врачей никогда не встречал и поэтому искренне побуждаю их изучать необычные и почти потрясающие факты лечебного воздействия голода.

НЕОЖИДАННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОЕЙ СТАТЬИ О ГОЛОДАНИИ

Письмо в "Нью-Йорк Таймс"

(не для печати)

31 мая 1910 года

"Редактору "Нью-Йорк Таймс."

Дорогой сэр, некоторое время назад в вашей колонке новостей появилось сообщение о трех молодых дамах из Гарден-Сити, Лонг-Айленд, которые предприняли трехдневное голодание, прочитав мою журнальную статью, в которой рекомендовался этот метод. Но дело, собственно, не в сообщении, а в вашем комментарии к нему. Вы заявили, что эти дамы — "жертвы поверхностного и бессовестного любителя сенсаций". Так как я автор той статьи, то, естественно, предполагаю, что речь идет обо мне. Я вовсе не намеревался отвечать на ваш комментарий, так как давно уже являюсь человеком, который не дает повода для упомянутой вами репутации. Однако подумав, тем не менее решил, что должен все-таки отважиться на мягкий протест. Он касается не меня лично, а в большей степени важности открытия, о котором говорится в статье. Владелец газеты имеет ряд привилегий, одна из которых заключается в том, что он может безнака-

занно обвинять других людей. При этом за ним всегда остается последнее слово. Но не позволите ли вы мне, хотя бы из чувства справедливости, спросить вас, что вы имели в виду, упоминая о пятне на моей репутации?

В статье я писал, что голодал несколько раз от 10 до 12 дней с результатом полного выздоровления. Я полагаю, что автор комментария, по крайней мере, прочитал об этом, прежде чем осудить статью. Должен ли я предположить, что автор злополучного комментария вынес из моей статьи впечатление, будто я лгал, когда говорил, что действительно голодал? Или он имел в виду, что я сильно преувеличил пользу, извлеченную из голоданий с целью сделать из трех молодых дам в Гарден-Сити несчастных “жертв”?

Должен сказать, что я использовал в статье факты, взятые мной из тех заведений, где сотни людей голодали от трех до пятидесяти дней. Что касается меня, то я во время голоданий постоянно находился под контролем. Мой вес регулярно нормировался, и все симптомы, которые я описываю, наблюдали и врачи, и друзья. Могу также привлечь внимание к тому факту, что я опубликовал вместе со статьей две фотографии, одна из них сделана четыре года назад, другая — сразу после голодного эксперимента. Контраст между ними, как мне кажется, достаточно убедителен для каждого. Хотел бы также обратить внимание на тот факт, что статья вызвала широкий интерес и была опубликована в одном из самых представительных ежемесячных журналов Лондона — в “Современном обозрении”. Там же, кстати, она была сопровождена доказываниями людей, чьи случаи я наблюдал лично и чьи письма я привожу в качестве доказательств.

Полностью признаю, что многие вещи, которые я затрагиваю, неприемлемы для вас, но уверен, что это не повод для того, чтобы слепо осуждать важность открытия, касающегося здоровья людей, только потому, что об этом пишу я.

Оставив в стороне личное и просто из интереса к вопросу, я призываю вас, следуя здравому смыслу, провести исследование. Позвольте сообщить вам имена людей, которые голода-

ли, строго соблюдая мои указания, или по крайней мере в моем присутствии. Они расскажут вашему корреспонденту о результатах. Также в качестве предисловия вы могли бы опубликовать приложение к моему письму с высказываниями других моих "жертв", не упоминая при этом имени автора статьи до тех пор, пока вы не получите на это разрешение.

С уважением Эптон СИНКЛЕР.

"Таймс", как и следовало ожидать, не опубликовала мое письмо и не обратила внимание на ряд писем, в которых выражалось несогласие с редакционным комментарием. Оставляю это на совести газеты и ее редактора, как проявление неуважительности и страха.

И все же "Таймс" вернулась к истории трех леди. В сообщении, которое появилось в газете 17 мая 1910 года, говорилось об опыте тех самых "жертв" из Гарден-Сити. Корреспондент писал:

"Все три леди оказались чрезвычайно мужественными. Они предавались своим обычным занятиям и развлечениям, и миссис Таск нашла время между разговорами высказаться по поводу их недавнего эксперимента.

"Мы получаем совершенно необычные письма относительно нашего приключения, — сообщила миссис Таск. — Они начали приходить с первого же дня после публикации. Письма идут и по сей день. Порой из совершенно незнакомых мест. Их содержание неожиданно. Что совершенно удивило меня, так это то, что никто из тех, кто написал нам о своем голодании, не сообщил о неудачах. По какой-то причине никто не назвал нас глупыми и не сказал, что мы не можем даже надеяться на достижение той цели, которую поставили перед собой, начав голодание. Более того, несколько человек заверили, что мы никогда не пожалеем, если повторим эксперимент.

Одна жительница Нью-Йорка написала о своем муже, который долго страдал от ревматизма, пока наконец не решился попробовать отказаться от еды. Никаких диет, как было у нас. Только голодание! Она сказала, что он прожил без

какой-либо пищи 19 дней. При этом он продолжал много работать. Это нас просто повергло в изумление.

От другого специалиста по диетологии из Бостона мы слышали, что не следует очень сильно злоупотреблять молоком. Нам об этом никто никогда не говорил. Мы проанализировали свои ошибки и пришли к совершенно очевидному выводу, что стояли все же на правильном пути. В любом случае у меня всегда есть причина быть благодарной за знания, которые я получила. Мы извлекли из этого всего огромную пользу”.

Некоторые замечания относительно голодания

В связи со статьей “Совершенное здоровье” я получил шесть или восемь сотен писем от людей, которые также голодали или решили начать голодание и нуждались в дальнейшей информации. Эти письма выявили общность вопросов, и мне стало ясно, что я не был достаточно определенным в некоторых важных моментах.

Наиболее распространенный вопрос о том, как долго должно продолжаться голодание и когда его нужно прервать. Лично я никогда не проводил “полного голодания” и потому колеблюсь рекомендовать его кому-то другому.

Я голодал 12 дней в два приема. В обоих случаях я прерывал голодание, когда начинал чувствовать слабость. При этом я ни разу не бросил голодать потому, что испытывал голод, хотя, сознаюсь, временами мне очень хотелось есть. Что же касается ориентира на самочувствие, то руководствовался им по одной простой причине: и Бернарр Макфадден, и другие специалисты говорили мне, что своих лучших результатов от голодания они достигали, именно исходя из самочувствия.

В связи с этим я не советовал бы продолжать голодание при появлении таких общеизвестных недугов, как желудочно-кишечные проблемы, головная боль, озноб, больное горло, запоры. Длительное голодание, как мне кажется, необ-

ходимо тем, кто безнадежно болен или имеет тяжелые хронические болезни, как, например, болезнь Брайта, цирроз печени, ревматизм или рак.

Конечно, если человек голодает и у него не возникает проблем, то не вижу причин, почему бы ему не продолжать. Но я не верю в успех, когда человек просто ставит перед собой цель проголодать 40 или 50 дней и делает из этого что-то вроде рекламного трюка. Я не думаю, что голодание — та вещь, с которой можно шутить. Я не верю, что голодание некое веселое занятие, в котором нет ничего серьезного. Кроме того, я не советую голодать тем, кто ничего не знает о голодании, как не советую относиться к нему и просто как к привычке, повторяя без всякой надобности. Человек, который голодает бессистемно, похож на того, кто постоянно убирает дождевую воду из собственного дома, вместо того, чтобы просто починить крышу. Нескольким людям, которые спросили меня о голодании, я ответил, что им нет необходимости голодать, нужно просто придерживаться рациональной диеты. Тогда их проблемы исчезнут сами собой. Некоторые интересовались, не лучше ли, если вместо голодания они будут есть понемногу, или голодать по 2—3 дня, повторяя через небольшие интервалы времени. Я ответил этим людям в том плане, что нахожу эти идеи бессмысленными. Дело в том, что все проблемы с голоданием возникают в первые два—три дня. Именно в течение этих дней вы чувствуете голод. Если вы начнете есть как раз тогда, когда он исчезает, все ваши усилия будут потрачены впустую.

В то же самое время, вероятно, это хорошая вещь — питаться легкой пищей, скажем, фруктами, вместо того, чтобы абсолютно ничего не есть. К сожалению, я не могу придерживаться этого варианта. Сколько бы ни пытался — результат один: легкая пища вызывает у меня жуткий голод, и я неминуемо ем все больше и больше. Сколько бы я себя за это ни ругал, как бы ни презирал свои слабости — все бесполезно. В конце концов я пришел к выводу, что такова моя натура. Я пытался “посадить” себя на “фруктовый пост”, как советовал доктор Келлоз. Случалось, я мог жить на од-

них фруктах несколько дней, но испытывал при этом ужасающую слабость. Поэтому я остановился на голодании. После 3—4 дней чувство голода исчезает.

О воде. Каждый применяет ее, исходя из собственного опыта. Я лично выпиваю полный стакан каждый час, иногда каждые полчаса... И пью воду холодную, это проще — не везде есть горячая. Но если она есть, то я предпочитаю ее. Горячая вода — это бесценный совет, которым я обязан доктору Сэлисбери.

Кто-то ежедневно принимает во время голодания ванну. Я предпочитаю теплую ванну с последующим холодным душем. Точно так же обстоит дело с клизмой. Объемы у всех разные, я нашел для себя достаточным пинту прохладной воды (1 пинта = ок. 0,5 л).

Мне частенько пишут люди, которые чрезвычайно обеспокоены запорами во время голодания. Вероятно, не все понимают, что во время голодания тело освобождается от остатков пищи в очень малых количествах. Есть, конечно, случаи, когда и после 3—4 недель голода вместе с клизмой продолжает выходить огромное количество спрессованных отходов. Но это просто означает, что ваш кишечник был основательно засорен.

Множество вопросов относительно того, как правильно выходить из голодания. Я хотел бы предостеречь читателей в этом плане, что в практике голодания это один из самых опасных моментов. Я уже рассказывал о своем неудачном эксперименте с молочной диетой и получил много писем с вопросами по этому поводу. Вместо ответа я отослал своих корреспондентов к брошюрке Бернарра Макфаддена о молочной диете, так как руководствовался ею. Добавить мне просто нечего.

Тем не менее должен заметить, что после первого своего голодания я никогда больше не пользовался молочной диетой. Я пытался посидеть на молоке после коротких 3—4-дневных голоданий, и всегда молоко вызывало чувство дискомфорта. Мне кажется, что оно в больших количествах нужно только тогда, когда организм сильно истощен болезнями.

Кстати, мне известны и другие случаи подобных наблюдений.

Однажды, будучи в Алабаме, я проголодал 12 дней, но под конец не удержался и съел великолепную японскую хурму. Все 12 дней она смотрела на меня с полки, и я просто не выдержал. Проглотив ее, я убедился, что она очень спелая, но, несмотря на это, у меня начались жуткие спазмы. Так что не рекомендую есть хурму тем, кто голодает. Знаю одного человека, с которым произошло нечто подобное, когда он выпил сок одного апельсина. Правда, у этого человека цитрусовые всегда вызывали дискомфорт. Я также знаю случай, когда некто, прервав голодание, сразу съел бифштекс. Ему было очень плохо.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что после голодания желудок очень слаб. Его легко расстроить. Практически отсутствует и перистальтика. Вот почему очень важно выбирать пищу, которая быстро и легко усваивается, а также продолжать ежедневные клизмы, пока мышцы желудочно-кишечного тракта не окрепнут достаточно, чтобы возобновить естественные сокращения. Пейте апельсиновый или грейпфрутовый сок в маленьких количествах в течение 2-3 дней после голодания, а затем постепенно переходите к молочной диете, начиная с полстакана теплого молока за один раз. Если молоко вам не подходит, добавляйте, но очень осторожно, печеный картофель, рис, жидкую овсяную кашу или мясной бульон, если в нем есть необходимость.

Но не забывайте о клизме.

Люди спрашивают меня, при каких болезнях я рекомендую голодать? При всех, о которых когда-либо слышал, кроме одной, где имели место плохие результаты, — при туберкулезе. Доктор Хаззард в своей книге описывает случаи лечения туберкулеза голодом, но мистер Макфадден говорит мне, что он знал несколько случаев, когда туберкулезники, проголодав, так и не набрали вес.

Болезни, при которых голодание особенно рекомендует-ся; это болезни желудка и кишечника, — каждый из нас может их четко распознать. Они характеризуются брожением

и гниением непереваренной пищи. Ее яды попадают в кровь и отравляют организм. Итог — головные боли, ревматизм, болезни печени и почек и, конечно, все кожные заболевания. Наконец, голодание эффективно при инфекционных болезнях и болезнях, сопровождающихся высокой температурой. В последнем случае природа сама пытается спасти нас, немедленно реагируя на заболевание отсутствием желания принимать какую-либо пищу. И трудно сказать, сколько людей ушли из жизни из-за невежественных родственников, нянечек и докторов, которые собирались у постели больных и умоляли их покушать. Вернусь хотя бы в прошлое. Моя жена однажды лежала в госпитале — у нее был сильный жар. Ее кормили строго по расписанию три раза в день. Подавали котлеты из барашка, вареные без скорлупы яйца на кусочке жареного хлеба, приготовленные овощи, варенье и десерты. Врач, стоявший у ее постели, говорил ей могильным голосом: “Если вы не будете есть, то обязательно умрете!”

Мой друг мистер Артур Брисбейн написал мне очень встревоженное письмо, когда узнал о том, что я голодаю. Мы долго переписывались по этому поводу, и в конце он сделал заключение, что “в этом, вероятно, что-то есть”. “Даже собаки ничего не едят, когда больны”, — заключил он. На что я заметил: “Смотрю в будущее, когда человеческие существа будут столь же мудры, как и собаки”.

Я прочитал одну забавную историю о человеке, прославившемся опытным врачом домашних животных богатых и известных в обществе дам. Лечение же заключалось в следующем. Те приносили ему своих закормленных собачек. Он запирали их в старой печке для обжига кирпича, оставляя только лоханку с водой. Собаки были до хрипоты, а когда замолкали, он кидал в разные ячейки ломоть черствого хлеба, шкурку от грудинки, старый ботинок и уходил. Если через несколько дней хлеб был съеден, он писал любящей хозяйке, что выздоровление ее питомца гарантировано. Еще через несколько дней, если он, возвратившись, обнаруживал, что и шкурка грудинки съедена, то сообщал, что здоровые собачки идут на поправку. Еще через неделю, если он не

находил старого ботинка, то извещал хозяйку о том, что собачка полностью выздоровела.

После публикации статьи "Совершенное здоровье" я получил письма от нескольких людей, которые считались безнадежно больными. Конечно, они, эти люди, находились под наблюдением врачей, и те, прочитав мою статью о голодании, убеждали пациентов, что все это "просто чепуха".

Тем не менее больные написали мне, что хотели бы попробовать голодать, но "испытывают такую слабость, что не способны начать".

Нет большего заблуждения, нежели думать, что для голодания нужны силы. Именно ослабленные болезнью определенно нуждаются в голодании. Это верно точно так же, как то, что ваш организм уже не в состоянии усваивать пищу, которую вы чуть ли не насильно заталкиваете в себя. Если, исходя из этого, вы приступаете к голоданию, то вы не только не слабеете, а, наоборот, становитесь крепче. Мой опыт совершенно точно доказывает, что люди, которые сомневались в своих возможностях применить голодание, больше всех нуждались в нем. Организм, изнуренный бесконечными усилиями по перевариванию пищи, которой он буквально завален, принимает голодание покорно, без сопротивления и просто отдыхает.

Голодание — это природное средство от всех болезней. Исключений почти нет. Так что, когда вы больны, голодайте. Не дожидайтесь ни завтрашнего дня, когда вам станет лучше, ни следующей недели, когда вы собираетесь уединиться в загородном доме, прекращайте есть сегодня же.

Многие из тех, кто написал мне, оказались жертвами своего рабского труда. Они сообщали, что больны, мечтают голодать, но из-за занятости не могут высвободить для этого несколько дней. Они интересовались, можно ли голодать и продолжать работать. Безусловно, можно, особенно, если работа не канцелярская и не рутинная. Когда я голодал первый раз, я не мог работать из-за слабости. Но во время второго голодания я был способен делать все, за исключением очень тяжелого физического труда. У меня есть знако-

мая, которая в первый раз голодала восемь дней и выполняла всю домашнюю работу.

Две женщины также сообщили мне о том, что голодали 10 или 12 дней и тоже работали по дому. Я знаю историю одной молодой девушки, которая голодала 33 дня и все это время работала в санатории, а на 24-й день прошла пешком 20 миль.

Подумайте обо всем, о чем я здесь говорил.

В то время, когда я пишу эти строки, прошло уже шесть месяцев с момента опубликования моей первой статьи о голодании. Я все еще продолжаю получать письма. Кабинет, в котором я работаю, постепенно становится все более труднообитаемым из-за картонных ящиков, набитых «письмами голодающих». Даже сторож на почте, который любезно согласился отправлять мои телеграммы — ответы по телефону, становится настоящим специалистом, когда разговор с абонентом заходит о результатах голодания и о том, когда лучше его прервать.

Что же касается меня, то я мог бы собрать коллекцию марок, ибо письма приходят не только из разных штатов Америки, но и из Испании, из Индии, из Аргентины... Уверен, что кроме того я мог бы открыть санаторий для тех, кто умоляет разрешить им приехать ко мне понабратся опыта или жить где-то поблизости, чтобы консультироваться во время голодания. Одна женщина, от которой отказались врачи Европы, просит меня назвать цену за лечение слововой болезни.

Я мог бы продолжать подобный перечень. Другая женщина прислала мне длинное проникновенное письмо — исследование на тему, возможно ли во время голодания пить воду. Только-только я успел его изучить, как получил второе письмо от нее же. Она сообщает, что перечитала мою статью еще раз и — если я не сочту ее сумасшедшей — обнаружила в ней едва ли не приказ пить столько, сколько влезет!

Затем пришло письмо от человека, который хочет знать, что я в действительности понимаю под голоданием. Правда

ли, что я совстую именно ничего не есть какое-то время? Может, я считаю голоданием диету из орехов и фруктов?

Совсем недавно я говорил с одним достаточно известным врачом, который наотрез отказался верить, что человек может прожить без всякой пищи больше четырех—пяти дней. Это был совершенно бесполезный разговор, ибо врач, вероятно, заранее решил отвергать все мои доводы. Даже после того, как я предложил ему список имен и адресов людей, которые воздерживались от еды длительное время, убедить его было невозможно. При этом в разговоре выяснилась приятная подробность. Оказалось, что врач исповедует религию, которая два тысячелетия призывает человечество воздержаться от еды и молиться для духовного совершенствования. Наш недоверчивый врач регулярно ходит в церковь и с благоговением слушает советы отправиться на 40 дней в пустыню без пищи. Он живет в стране, где есть санатории, в которых постоянно голодают сотни людей, причем 20- и 30-дневные случаи голодания заметны не более чем хорошие лунки для гольфа в летнем отеле, настолько это обыденное дело.

Вы, как и тот врач, тоже сомневаетесь в подлинности моих слов? В таком случае я попробую удивить вас еще более. Примерно год назад я встретил человека, который провел 50-дневное голодание. Я говорил с этим человеком каждый день, и потому знал совершенно точно, что его история была чистой правдой. Симптомы проведенного голодания такие же четкие и безошибочные, как симптомы оспы.

Вы могли бы убедить опытного человека в том, что вы голодаете, хотя в действительности не делаете этого, с таким же успехом, как специалиста-бактериолога в том, что у вас летаргический энцефалит, при том, что на самом деле вы просто ленивы?

Когда я был маленьким, то как-то в семье услышал о том, что доктор Таннер проголодал 40 дней в одном из музеев Нью-Йорка. Я хорошо помню те разговоры. Обсуждалось, насколько это было очевидное надувательство и как глупы люди, которые поверили в подобный абсурд. «Наверняка он что-нибудь ел, ночью или когда никто не видел», — говорили

родители. «Однако почему же доктор в таком случае теряет вес? — недоумевали домочадцы, читая о музейном эксперименте доктора Таннера. — Всю свою жизнь он весил 150 фунтов, а теперь сбрасывает по фунту в день с такой же регулярностью, с какой восходит солнце. Как он это делает?». Высказывались разные предположения. В том числе и такое: «Должно быть, доктор много работает». Но как может человек много работать, когда мышцы его буквально тают на глазах, а пульс составляет 35 ударов в минуту? Этого не понимал никто.

Впрочем, читатель тоже может включиться в игру и предположить, что доктор ходил в турецкие бани и хорошенько там потел. Но спросите любого жокея, выдержит ли кто-нибудь — ходить все 40 дней подряд в турецкие бани!

Согласитесь, подобные истории способны привлечь к голоданию даже постороннего. Я вспоминаю, как прочитал забавный рассказ одного голодаря, которого буквально преследовали запахи бифштексов и индейки. Писавший явно врал, ибо люди, которые действительно голодают, знают, что ничего такого нет.

Если же говорить серьезно, то ничто не приносит большей пользы организму, чем голодание. Голодание — это не пытка, а отдых. Я знал людей, которые после голодания вообще утратили интерес к еде. И знаю одну даму, которая, к изумлению друзей и родственников, начала голодать за три дня до Рождества и закончила его через три дня после наступления Нового года. Причем в оба праздника она готовила индейку для своих детей. В другой раз во время своего недельного голодания она заготовила семь галлонов различных заготовок на зиму. Единственное затруднение заключалось в том, что она не могла пробовать приготовленное и вынуждена была приглашать для этой процедуры соседку. Я лично голодал 12 дней, пока жил один с сыном, и три раза в день ходил в чулан ему за едой. Меня совсем не беспокоил вид пищи.

Самое длительное голодание, о котором я слышал, было 78-дневное. Однако этот рекорд побит человеком по имени Ричард Фазел. Мистер Фазел, который держал отель где-то

в Северной Дакоте. Он, по-видимому, не только щедро угощал своих гостей, но любил поесть и сам. Так вот, однажды он вдруг обнаружил, что у него ужасный вес — 154 кг. Он поехал в санаторий, что в заливе Баттл, и голодал 40 дней, выполняя при этом энергичные упражнения.

По окончании голодания мистер Фазел весил 60 кг. Думаю, что никогда не видел более смешной картины, чем вид мистера Фазела после завершения своего голодания, когда он надел те же брюки, что носил и раньше.

Увы, по возвращении из клиники мистер Фазел снова набрал вес. На сей раз он решил потрудиться над собой на совесть и отправился в Чикаго к доктору Макфаддену. Под его наблюдением проголодал 90 дней.

Это, должно быть, серьезный эксперимент — три месяца ничего не есть. Неудивительно, что желудок и все органы выделения забывают о своих функциях. И есть только одна опасность: она заключается в том, что после завершения курса чувство голода способно вернуться стремительно, в то время как желудок еще ослаблен и нужно быть крайне осторожным. Если же вы уступаете своим желаниям, то рискуете отравить свой организм токсинами и тем самым уничтожить все хорошее, что сделано. Но если вы действуете медленно и ограничиваете себя очень маленькими порциями легко усвояемой пищи, то успех гарантирован.

Как бы то ни было, но мой опыт научил меня поменьше кичиться своими успехами и почаще обращаться за советом к тем, кто отголодал. С другой стороны, опыт научил меня не прислушиваться к высказываниям несведущих окружающих. Все они, узнав, что вы закончили голодание, как бы получают общий импульс — кормить вас привычным меню и по возможности быстрее.

Как-то по пути в Нью-Йорк я заехал к одному человеку, который просил у меня советов и помощи в освоении голодания. Мы решили проголодать вместе и на это время уединиться и пожить в палатке.

В Нью-Йорк мы тоже отправились вместе и остановились у моей тетки. Она знала о моем увлечении голоданием и

не одобряла это. Я нескоро забуду ее слова, когда она увидела меня с тем человеком: «Я думаю, вы собираетесь умереть вместе и прямо на моих глазах, — сказала она и добавила, — я знаю, у тебя будут проблемы, если ты не прекратишь советовать людям делать подобные вещи».

В принципе, я предпочитаю голодать один, хотя, казалось бы, удобнее делать это в специальном санатории. Однако обстановка в них устраивает далеко не всех. Сторонний, например, наблюдатель может увидеть в пациентах некую коллекцию болезненных существ. Даже не голодая, они выглядят ужасно, а когда начинают голодать, то выглядят еще ужаснее. Случается, что некоторые из них до того слабеют, что пользуются инвалидными колясками. Они двигаются очень осторожно и как-то обдуманно, с озабоченными, серьезными лицами. Никаких улыбок. Они собираются в маленькие группки и обсуждают свои симптомы. Во время голодания ничто никого не интересует, кроме разговоров об испытываемых ощущениях. И всегда здесь найдется несколько человек, которые проголодали дольше, чем вы, и способны развеять ваши сомнения, если таковые возникнут. С другой стороны, есть и такие, кто отстает в опыте, и кому можете помочь вы. Таким образом вы как бы двигаетесь по цепочке.

Сей санаторный «пейзаж» вряд ли кому-то покажется очень привлекательным. Но лучше уж пройти через такой санаторий, чем всю жизнь болеть, как многие из пациентов. Я навещал в санатории и говорил с пациентами. Никогда я не слышал столько историй об ужасных страданиях! От этих историй можно было бы впасть в депрессию, если не знать о последующих фактах улучшения самочувствия. Я разговаривал со многими пациентами, которые голодали по три дня и дольше. Все отмечали успехи. Была, правда, парочка людей, которые еще не могли оценить их. Но в любом случае я утверждаю, что предпочитаю проводить время в санатории, где голодают, чем в каком-нибудь респектабельном отеле. Люди, которые в какой-то момент сделали себя здоровыми, понимают это. В то время как те, кто позже делает себя больными, не понимают.

Алиса Чейз: ГОЛОДАНИЕ НЕОБХОДИМО И БОЛЬНЫМ, И ЗДОРОВЫМ

Голодание не является стереотипным методом лечения. Один больной может голодать, не испытывая никаких неприятных ощущений, другой в процессе голодания находится в состоянии депрессии. Этот же больной может испытывать недомогание и беспокойство только во время первого голодания, а последующие голодания он чувствует себя прекрасно. Самочувствие в период голодания зависит от состояния пищеварительного тракта, печени, почек и нервной системы, а также степени органических нарушений.

Чем больше органических нарушений в организме больного, тем больше отходов задерживается в клетках тканей. По этой причине реакция на голодание будет разной — чем больней организм, тем трудней он переносит голодание. Почти здоровый человек, напротив, будет испытывать облегчение при голодании!

Поддержание жизненных процессов на патологических отходах клеток организма, составляющее физиологическую сторону голодания, является причиной общей слабости. Тело начинает дурно пахнуть, так как в процессе голодания разрушаются белковые и жировые отходы. Эта реакция организма особенно ярко проявляется, когда голодающий принимает только лимонный сок и воду.

Люди, у которых плохо работают почки, могут испытать на себе более или менее выраженные симптомы уремического отравления при строжайшем соблюдении режима голодания, так как уремические выделения вредней кишечных. Такие выделения вызывают раздражение почек и мочевого пузыря. Это приводит к общему недомоганию. Поэтому здесь следует применить дополнительное лечение — промывание ободочной кишки в сочетании с выпиванием лимонного сока и воды. Это способствует преодолению токсических явлений при голодании.

Практика 22 лет лечения голоданием в моей клинике «Оздоровительный отдых» в качестве одного из самых важных

методов позволила мне усовершенствовать метод лечения голоданием. Я чередовала периоды голодания с периодами легкой диеты. Моя легкая диета состоит из свежих сырых фруктов, главным образом апельсинов, ананасов и их соков, тогда как периоды голодания заключались только в принятии воды с лимонным соком. Голодание на лимонном соке и воде дает организму возможность наиболее эффективно очистить себя от накопленных отходов. С этой же целью голодающий должен обмываться, применяя губку, один или два раза в день.

Когда метод лечения представляет собой могучее средство борьбы с болезнями, он должен быть изучен теми, кто честно и серьезно посвятил себя медицине. Пусть честные его вожди предоставят мне возможность при использовании фондов филантропических пожертвований лечить сто пациентов. И пусть эти вожди медицины вместе со мной наблюдают положительные изменения в состоянии здоровья больных артритом, атеросклерозом и даже раком при лечении голоданием.

Голодание есть мера, предотвращающая болезнь. В равной степени оно важно как для вполне здоровых людей, так и для тех, кого сломила болезнь. Когда здоровый или почти здоровый человек проходит через голодание, он переносит голодание иначе, чем больной, так как его тело не обременено так сильно вредными отходами. Следовательно, голодание есть профилактика против болезней. Соответствующим образом проведенное голодание один раз или два раза в год в течение от 3 до 10 дней чудотворно действует на мужчин или женщин, достигших возраста 35 лет и более.

В этот период состояние организма критическое, так как пройдена стадия роста. Шекспировский клоун очень удачно охарактеризовал процесс, когда человек становится зрелым: «Сначала мы растем, затем мы спеем, затем мы гнием». При современном образе жизни привычки людей таковы, что организм превращается в хранилище пищевых отходов и других видов отходов метаболизма.

Голодание оказывает большое влияние на человека по многим причинам. Оно улучшает состояние организма, а

Алиса Чейз: Голодание необходимо и больным...

помимо всего прочего, представляет собой биохимическую единицу, формирующую отходы. Поэтому человек становится жертвой накопленных отходов, если он несведущ в основном вопросе: как опасно оставлять организм без регулярной очистки от отходов, ведь даже канализационная труба и то периодически очищается. Голодание один или два раза в год дает организму возможность очиститься от накопленных отходов.

Нормальные выделительные каналы кишечника и кожи, а также каждая клеточка тела выделяют отходы, которыми насыщаются ткани и межклеточная среда (жидкая). То, что клеточная патология представляет собой основную причину болезней, давно уже не тайна в медицине. Большое нервно-напряженное состояние, которое испытывают люди с симптомами отравления от усталости, запора, преждевременного старения, склеротических изменений артерий, нервов, сердца, может быть снято лечением голоданием с последующей правильно подобранной диетой.

Люди слишком много едят. Они едят слишком много вредной пищи. Жирообразующая и формирующая мускулы пища обычно потребляется с избытком. Что принимается за правильный образ жизни? Не тот ли, которым живут хорошо обеспеченные люди, а также люди, мнящие себя культурными и воспитанными? Однако удивительно наблюдать, как эти люди «утопают в сале и жире».

Человек, привыкший к лекарствам, бросает их принимать после правильно проведенного голодания. У курящего пропадает тяга к курению после двух или трех дней голодания. Любитель кофе и других стимулирующих напитков теряет на них вкус после пары дней голодания с последующей диетой. Алкоголик может преодолеть голоданием свою пагубную тягу к спиртным напиткам гораздо быстрее, чем другими методами. Я лечила некоторых алкоголиков, правда немногих, поэтому мои заключения не голословны.

Следовательно, голодание — это метод, который может отвратить человека от неправильного образа жизни и направить его на правильный путь.

Тяжелые
разгадала, во
Опухоли на
ся при орган
врач определ
ного. Воспа
зистые обол
нием даже т

Мне уда
ной астмой
лодания, че
ной диетой
ни — артрит
ность и деф
Кожные за
риаз и дру
лись голод

Чем мо
ся голодан
излечения
8 месяцев,
голодания
чения осн
годы. Я из
янно лечи
лось толь

Метод
чаев не тр
диабет, м
время гол
короткие
продолжи
блюдения

Голод
окислить
наиболее
лезней и

Тяжелые заболсвания, причину которых медицина еще не разгадала, во многих случаях приостановились голоданием! Опухоли на ранней дегенеративной стадии могут рассасываться при органической перестройке организма в том случае, если врач определил правильный режим голодания и лечения больного. Воспалительные процессы, воздействующие на слизистые оболочки носа, горла и груди, излечивались голоданием даже после многолетнего хронического заболевания.

Мне удалось излечить несколько пациентов с бронхиальной астмой сроком свыше 10 лет несколькими курсами голодания, чередующимися с надлежащим образом подобранной диетой. Хроническое заболевание или комплекс болезней — артрит, при котором многие суставы теряют подвижность и деформируются, хорошо излечивается голоданием. Кожные заболевания затяжного характера, такие, как псориаз и другие формы экземы, также эффективно излечивались голоданием в моем опыте.

Чем моложе пациент, тем легче и быстрее он излечивается голоданием. Правда, в то время как одним пациентам для излечения достаточно 7—8 недель, то другим потребуется 5—8 месяцев, а то и год. Но если болезнь излечивается курсами голодания в течение 8 месяцев, то при обычных методах лечения основной «правильной» медицины требуются многие годы. Я излечила многих пациентов, которые годами постоянно лечились лекарствами и им от этого лечения становилось только хуже.

Метод лечения болезней голоданием в большинстве случаев не требует лекарств. В некоторых случаях, таких, как диабет, может потребоваться инсулин в умеренных дозах во время голодания. При лечении диабета я обнаружила, что короткие периоды голодания безопасней и эффективней продолжительных. Имеется неплохое объяснение этого наблюдения, основанное на биохимии.

Голодание — это процесс, который позволяет организму окислить накопленные отходы в жидкой среде и тканях. Это наиболее эффективный метод излечения хронических болезней и продления жизни человека.

Знания о голодании являются замечательным средством в семье для предотвращения небольших недугов. При первых же, скажем, признаках насморка у ребенка или взрослого следует перевести больного на режим голодания в течение 12 или 14 часов. Многие тяжелые случаи заболевания приостанавливаются голоданием заблаговременно.

Ребенок избавляется от простуды в течение одного или двух дней, если заменить его обычную пищу соками из свежих фруктов и овощей в качестве единственного блюда меню. В организме не образуется гноя, если при простуде изъяты из питания молоко и хлеб.

Важно также при небольших и острых заболеваниях незамедлительно очистить прямую кишку. Применение клизмы из простой тепловатой (только не мыльной) воды представляет собой эффективный способ опорожнения нижнего кишечника, который является наиболее легко доступной для очистки частью «канализационных» каналов человеческого организма.

Чтобы очистить кровь и лимфу от загрязнений, следует пить жидкость, разбавленную фруктовыми соками. Вода — прекрасный поглотитель отходов организма. Вода, смешанная с фруктовыми соками, эффективна также при очистке внутренних тел.

Дети никогда не получают опасные осложнения, такие, как воспаление среднего уха или мастоидит, если матерям известна эффективность короткого голодания для приостановления болезни в ее начальной стадии. Семья сэкономила бы много денег, которые теперь они платят докторам и за лекарство. Эти деньги можно было бы употребить для покупки лучшей пищи.

Сырые яблоки, апельсины и другие сырые фрукты могли бы применяться с большей пользой, чем сладости в пакетах, заполнившие продуктовые шкафы в наших семьях.

В период дороговизны и инфляции, например, во время второй мировой войны, сырая пища была наиболее труднодоступной, тем не менее люди должны всегда при любых обстоятельствах включать сырые фрукты и сырые овощи в

повседневную диету. Люди должны изыскивать пути борьбы с недостатком сырых и свежих продуктов, сознавая, что это равносильно борьбе с болезнями и их причинами.

Средний американец, которому уже известна ценность лечения методом голодания, будет стремиться изучить и применить методы правильного питания и образа жизни, что не потребует частых или продолжительных периодов голодания.

Какая золотая эра наступила бы для человеческой расы, если бы люди были мастерами своего здоровья!

Эптон Синклер: САМОЕ УБЕДИТЕЛЬНОЕ – ПИСЬМА

Мы продолжаем материал американского писателя Эптона Синклера «Лечение голодом». Синклер приводит многочисленные цитаты из писем, которые поддерживают идею голодания ради здоровья, и вполне аргументированно высмеивает ортодоксальных медиков, которые утверждают, что голодание может привести человека к смерти. Собственно, это почти то же самое, что современная дискуссия – «бегом от инфаркта» или «бегом к инфаркту». Словом, читайте Синклера.

Недавно я опубликовал вопросы к тем, кто решил поглотить, вняв моей пропаганде. Я просил этих людей написать мне о результатах и советоваться со мной в случае затруднений. Причем приготовился узнать как неблагодарные отклики, так и благодарные.

Вопросы, которые были заданы, следующие:

Как много раз вы голодали?

Как долго в каждом случае?

От каких болезней вы избавились?

Были ли эти болезни диагностированы когда-либо врачами? Если да, то назовите адреса и имена этих врачей.

Действительно ли вы полагаете, что улучшения наступили в результате голодания? Если так, то каким образом?

Как долго продолжались эти улучшения?

Вы думаете, что вы полностью излечились?

Вы полагаете, вы действительно были больны? Если да, то каковы симптомы?

Когда-нибудь с момента лечения голодом вас наблюдали врачи? Если да, то кто и откуда?

Желаете ли вы, чтобы ваше имя и адрес были обнародованы?

Затем я собрал все письма (их было 117) и классифицировал их. Всего набралось 277 случаев голодания в среднем по 6 дней каждое. 90 человек голодало 5 дней и больше. 51 человек — 10 дней и больше, 6 человек голодали свыше 30 дней. 100 человек сообщили об улучшениях в состоянии здоровья и 17 — о том, что у них не было никаких улучшений.

Из этих 17 примерно половина прервали голодание из-за неудачного, как им казалось, эксперимента. Было несколько случаев, когда голодание по тем или иным причинам не могло быть более продолжительным. Половина их авторов сообщили о том, что их проблемы вернулись, как только они начали неправильно питаться. Для другой половины это стало очевидным. Также следует заметить, что в тех 17 случаях, когда не было никаких улучшений, почти в каждом человек голодал всего 3—4 дня.

Завершает этот список перечень улучшений: 45 человек были осмотрены врачами.

Вот короткое изложение некоторых наиболее интересных случаев. В приложении же к ним вы найдете несколько более подробных писем.

Миссис Лулу Вэглэс Смит, 324 Вест Уайт Оик Авеню, Монровия, Калифорния, возраст 28 лет. Голодала 30 дней из-за аппендицита, который был диагностирован врачами. «Да, на самом деле, я действительно почувствовала улучшение, голодая. Мой желудок нормально работает, чего не было со мной с 17 лет. Я чувствую себя совершенно здоровой и точно такой же выгляжу».

Вильям Н. — сифилис; который перешел в язву на горле. Врачи объявили случай безнадежным. Полное исчезнове-

ние симптомов после 4 дней голодания, но постепенно симптомы вернулись и потребовалось более длительное голодание.

Дора Джорнан, Коннерсвилль. Расстройство желудка, приступы неврастения, невралгия в тяжелой форме, голодала 30 дней, при этом готовила все время для своей семьи из пяти человек и ни разу не прельстилась поесть. «Я больше не испытываю проблем со своими застарелыми болезнями. Я прибавила в весе и после голодания чувствую себя счастливой и беззаботной, как ребенок».

К.Л. Кларк, Гринвилл, Мичиган. Нервы, пищеварение. Голодала 9 дней. «Со мной произошли удивительные улучшения, и я совершенно изменилась. Я чувствую прилив сил и новый вкус к жизни. Когда я вижу больного человека, я с удовольствием говорю ему: хорошего здоровья можно добиться за 8 или 10 дней, вместо того чтобы ждать неизвестно чего годами».

Т.С. Джекс, Маккгон, Мичиган. Короткие голодания в течение 20 дней из-за проблем желудка, которые доктор М. диагностировал как рак. «Он советовал мне операцию. Но после голодания уже три года у меня нет никаких проблем с желудком. Я совершенно выздоровел и наслаждаюсь прекрасным здоровьем».

Гордон Г. Ивес, 147, Форсайт, Фресно, Калифорния. «Голодая много раз с 1899 года, я вылечил катар желудка, запор, глухоту, которая была у меня и прогрессировала, невралгию... Продолжительность голодания — от одного до 16 дней. Никогда не ошибусь теперь в выборе лечения. Я прекрасно чувствовал себя до тех пор, пока не начал снова много есть. И тем не менее ни один из врачей, к которым я обращался, не сообщил мне об истинных причинах моих жалоб. Можете использовать мой опыт в доказательство полезности голодания».

Миссис Мария Л. Скотт, Боринг, Аризона. Рассказывает о муже, который голодал 7 дней, чтобы избавиться от своих ежедневных врагов — глухоты и запоров, мучивших его несколько месяцев. Он излечился полностью.

Миссис А. Виарс, Де Фуниал Спрингс, Флорида. «42 года. Всю жизнь больное горло, жестокие простуды, хронический катар, две зимы пролежала в постели из-за бронхитов и астмы. Голодание ещё не закончила, но состояние значительно улучшилось. Чувствую себя превосходно и наслаждаюсь жизнью больше, чем до голодания».

Миссис Май Брамбл, Алба, Ранама, Р. Ф. Д. 70. Одно голодание продолжалось 30 дней, другое — 3 дня, первый раз голодала из-за нервного истощения, во второй — из-за приступов аппендицита. Первое заболевание констатировали врачи, второе — нет. «Но так как я профессиональная сиделка, — пишет миссис Брамбл, — то я знала симптомы аппендицита. После голоданий — полное и абсолютное выздоровление. Пять лет прошло с моего первого голодания, и я никогда не знала за это время каких-либо проблем с нервами, и не только с ними».

М.Е. Бёрд, Корнинг, Калифорния. Возраст 17 лет. Голодал 9 дней из-за золотухи. Болезнь констатировали врачи. Полное излечение. «Я заболел пять лет назад. Врачи не могли сказать, что со мной. Во время голодания я сохранял физическую и умственную активность. Работал у печи и на открытом воздухе. Не чувствовал никакой слабости».

Йозеф Л. Левис. Харфилд, Арканзас. Голодал три дня, затем четыре и, наконец, десять. «В течение последнего 10-дневного голодания чувствовал себя лучше, чем последние семь лет жизни».

Монрой Борн, Порт Испании, Тринидад.

Голодал семь дней в три приема из-за проблем с печенью. «Я полагаю, что я полностью вылечился. С момента лечения меня регулярно осматривал врач».

Е.Б. Байне, Уайт Плэйнс, Нью-Йорк. Сообщил о результатах голодания мистера и миссис А. Мистер А. голодал по причине ревматизма, который вызвал болезни почек, мочевого пузыря и воспаление радужной оболочки глаз. Проголодав сначала 5 дней, а затем 4, полностью вылечился. Миссис А. страдала от невралгии и глухоты. Излечилась полностью. Обнаружила, кстати, что ей теперь совсем не страшно

ны сквозняки, тогда как раньше она простужалась при малейшем дуновении ветра.

Миссис Чарльз Х. Воссаллес. Ньюарк, Нью-Джерси. «Я не согласна с вами и с доктором Макфалденом в том, что вы не рекомендуете голодание при туберкулезе. Моя болезнь была диагностирована доктором Б. Г., в Нью-Брансвике, Нью-Джерси. Я голодала 19 дней и полностью вылечилась. Я не получила в результате никакого вреда. С тех пор меня постоянно осматривает врач. После голодания я стала весить 114 фунтов, тогда как до него весила лишь 100. Никогда не чувствовала себя лучше, чем сейчас. Подумать только. Оказывается, у меня два легких».

Вдобавление хочу подчеркнуть, что все эти случаи — лишь часть того потока писем, полученных мной. Таким образом, положительных откликов больше чем 277. Недавно один известный врач, который находится в яростной оппозиции к лечению голодом, утверждал, что мы слышим только положительные отклики, а об отрицательных не хотим ничего знать. В ответ я предложил ему в своем журнале (врач этот издает медицинский журнал) опубликовать вопросы и таким образом получить возможность самому услышать и отрицательные мнения. Он с пафосом отказался это сделать.

Смерть во время голодания

Моя статья о голодании вызвала широкую дискуссию в других изданиях, по большей степени саркастическую. Газетные публикации, которые я вырезал для себя, были откуда-то с Востока и содержали примерно следующее: «Человек из Сиэтла голодал 40 дней из-за болезни желудка. Больше желудок не беспокоит. Он умер». Я в свое время расследовал этот случай и описал его. Я также читал репортаж и в лондонской «Дейли Телеграф» о том, что некто из Южной Африки тоже умер, последовав моему «лечению». Но как много тысяч людей попробовали это лечение и остались живы! Если бы напуганные родственники и предприимчивые газетчики понимали, что общественность информиру-

ют о голодном эксперименте только в случае чьей-либо смерти.

Что же касается возможности смерти во время голодания, то мне бы хотелось сделать несколько замечаний:

Во-первых, вокруг постоянно умирает много больных. Если бы голодание сняло хоть какую-то их часть, это был бы, несомненно, аргумент в пользу голодания. Но то, что мы потеряли этих людей, еще не аргумент против голодания. В конце концов, умершие пользовались услугами врачей, и никому и в голову не придет обвинить последних. Просто они потеряли пациентов.

Во-вторых, люди часто умирают и безо всякого лечения. Возможно, они пытались как-то лечиться, но оказались безнадежно больны. В этом случае врач, когда от больного отказались все лекари, зная о новом методе исцеления, мог бы использовать его с расчетом на успех в такой же степени, как если бы предложил новое эффективное лекарство.

Готов поспорить, что те люди, которые читали мою статью и пробовали проголодать, спасли себя на долгие годы, продемонстрировав «правильным» врачам великие возможности голодания.

В-третьих, могу констатировать совершенно четко, что никто не умер во время голодания от голода.

Существенная черта голодания состоит в том, что после 2—3 дней без пищи чувство голода пропадает. И вряд ли кто может умереть от того, что ему недостает еды, если он этого недостатка не ощущает. То есть смерть от голода во время голодания — это очевидный абсурд.

Вспоминаю одну молодую даму, которая говорила мне, что не может спать в одной комнате с мышкой. Она-де представляет, как мышка может искусать ее ухо, а она этого и не заметит, потому что будет крепко спать.

Что же касается вопроса о возможности умереть от голода в те самые первые дни, когда вы еще чувствуете голод, то ответ тут один — вы не умрете. Это совершенная правда! Когда говорят, что кто-то умер голодной смертью, не ев 3—4 дня. Не верьте. Не лечебное голодание, а страх, который запол-

нил мозг, — вот что убивает. То, что во время голодания не умирают голодной смертью, доказывают сотни писем людей, которые голодали больше чем 3—4 дня и остались живы, чтобы рассказать об этом.

Впрочем, есть несколько условий, при которых человек может умереть даже во время лечебного голодания. Это возможно, когда кто-то, измученный неизлечимыми болезнями, все же хоть и поздно, но решается на голодание. Разумеется, у него не 100 процентов шансов на выздоровление, но газеты сразу же провозглашают, что человек умер именно в результате голодания. Доктор Л. Хаззард из Сиэтла опубликовала очень полезную книжку «Голодание для лечения болезней», в которой она рассказывает о двух таких случаях «смерти по причине голодания», описывая их как не имеющие никакой связи с голоданием. Просто смерть в этих случаях была неизбежной. Однако голодание дает шанс, который нужно использовать.

Как пример того, как может влиять на исход голодания подобный ментальный дисбаланс, я расскажу историю одной своей подруги, которая приступила к голоданию из-за полного хронического нездоровья. Она была очень решительной дамой и трудности ее не пугали. Она довольно легко и весело относилась к своим повседневным задачам, связанным с неприятием пищи.

Ее муж, прослышав о решении голодать, заявил, что она делает глупость. И даму охватил страх. Начались неприятности. Несомненно, если бы по соседству жил врач, то мы бы слышали еще одну сказку о «жертве поверхностного сенсациониста».

К счастью, дела вынудили мужа той женщины отправиться в дорогу, и уже на следующий день с ней было все в порядке. Она завершила 8-дневное голодание с хорошими результатами.

Уясните для себя это. Если вы, голодая, проснетесь однажды утром и обнаружите у себя пониженную температуру, пульс около 40 ударов в минуту и великую слабость — не пугайтесь. Если ваши друзья придут к вам и скажут, что вы

похожи на мумию, а ваш писатель — социалист и безответственный гражданин, то улыбнитесь на эти слова и ответьте, что вы никогда не начнете есть до тех пор, пока не почувствуете голод.

Я думал над случаями неудачных голоданий, о которых мне удалось навести какие-то справки. Могу заявить, что не знаю случая, когда неудачу нельзя было бы отнести либо к чрезмерному волнению, либо к неблагоразумному прерыванию голода. В последней партии писем, которую я получил, было письмо от одной женщины. Она описала целый перечень негативных последствий голодания, которое длилось 3 недели. Она сообщала, что занимает очень высокое положение на службе в своем офисе, и работа отнимает у нее почти все силы. Тем не менее, голодая, она продолжает работать. На 19-й день приехала ее мать. Далее цитирую: «Она едва не упала в обморок, взглянув на меня, ибо я, как ей показалось, не подавала признаков жизни. Несмотря на мой протест, она немедленно послала за доктором. Он жутко изругал меня и в бешенстве ушел. Сердце же матери было настолько полно сожаления и жалости, что она даже не могла упрекнуть меня за 3-недельную голодную оргию. Она решила, что я и так сполна заплатила за свое безрассудство».

Далее дама писала, что, зная она отношение к случившемуся матери и врача, ни за что бы не стала голодать. Мне очень жаль эту «жертву», и я рад узнать, что все случилось два года назад, так что я уже не отвечаю за последствия.

Однако для контраста процитирую другое письмо.

«Моя жена и я уже достигли возраста 72 лет. С детства у меня было много недугов. Примерно 12 лет назад мы начали короткие голодания от 3 до 11 дней с целью избавиться от болезней, которыми страдали по 40 лет. Однако никаких улучшений не было. Наконец два года назад, в июле, моя жена сказала, что намеревается основательно поголодать, даже если это убьет ее.

Я подумал, что и мне не мешало бы тоже основательно поголодать. Я не боялся длительного голодания. Я знал, что мой организм подскажет мне, когда нужно остановиться.

Таким образом, мы приступили к абсолютному голоданию, которое исключало все виды пищи, кроме дистиллированной воды и свежего воздуха.

Мы дышали им днем и ночью и ежедневно делали клизмы. Меня бросало то в жар, то в холод. Я знал, что много лет мой кишечник был засорен отходами, и был поражен количеством всякой гнили, которая вышла из меня в первые 25 дней голодания. На 28-й день я почувствовал голод и прекратил голодание, выпив немного виноградного сока. На следующий день съел томаты и позднее — овощной суп. Жена почувствовала голод на 31-й день и начала выходить из голодания так же, как и я.

С тех пор прошло два года. У моей жены нет прежних болезней. Я тоже наслаждаюсь душевным и физическим состоянием, которое пришло ко мне после очистки кишечника.

Но самое главное: мы теперь знаем, как жить, чтобы не пришлось повторять такое голодание вновь. Вскоре после этого нас осмотрел врач, ведущий хирург Лос-Анджелеса и Южной Калифорнии доктор О. Он заверил меня, что я, наверное, наиболее удивительный пример эластичности артерий и гибкости тела в моем возрасте».

Немного о моем опыте голодания и диетах

Читатель, вероятно, заметил, что я затрагиваю проблемы голодания, связывая их только с физическим состоянием организма. Хотя голодание, несомненно, еще и религиозное упражнение. Однажды я слышал, что один человек голодал сорок дней с целью усиления своей духовной силы. Говорю это не для того, чтобы вы улыбнулись, — но он действительно был авторитетом в этом вопросе. Что же касается меня, то сейчас моя жизнь настолько насыщена, что мне просто некогда думать о душе. Я получаю такое удовольствие от горсти изюма, или холодной ванны, или игры в теннис, что побаиваюсь, как бы это не помещало моему духовному развитию.

Тем не менее у меня есть хорошая знакомая, которая счи-

тает, что голодание помогает обнаружить в себе невероятные способности для совершенствования. Она всегда признавала, что любит поесть. Во время 3-дневного голодания она, к примеру, после пробуждения и перед отходом ко сну буквально впадала в транс от мыслей, что по истечении срока она вновь станет безудержно есть. Однако результат, как она утверждала, оказался совсем обратным — у нее никогда с тех пор не возникало даже импульса к перееданию.

Вообще существует великое множество удивительных историй, связанных с воздержанием от пищи. Вы можете прочитать о них в книгах йогов и теософов, которые голодали уже тогда, когда мы с вами еще раскачивались на деревьях, вися на собственных хвостах.

Однако я предпочитаю рассказать об одном голодном эксперименте, результат которого едва не оказался губительным для меня.

Я уже сообщал в этой книжке ранее, что написал большую часть своей пьесы во время голодания. Сразу же после нее я принялся за новый роман и, как и обычно, был настолько увлечен, что вообще забыл о чувстве голода — совершенно не хотелось есть. Я сказал себе, что буду голодать и тем самым экономить время — на принятие пищи и ее переваривание. Таким образом, я мог сидеть за работой по 16 часов в день, иногда по 6 часов подряд без движения.

После 2—3 дней такой жизни я проголодался и, наверное, мог бы что-нибудь съесть. Но, слишком обеспокоенный проблемой переваривания, я опять сказал себе: «Никакой еды», — и продолжал работу. Так я продержался 6 недель и, когда пролистал рукопись, то просто испугался при виде огромного количества написанных листов. Кроме того, я обнаружил, что из моего тела ушли 25 фунтов веса, а я не мог переварить даже немного теплого молока. Вот почему я в книге описываю только материальную сторону голодания и советую всем во время этой процедуры валяться на солнышке, читать книжки и заботиться о собственном теле, а все упреждения для души и нервные потуги оставить до окончания эксперимента.

Величайшее значение голодания заключается в том, что оно меняет ваше представление о стандарте здоровья. Вы были приучены к тому, что кто-то как-то беспокоится о вашем здоровье. Но сейчас вы сами открываете собственные возможности и уже не успокоитесь, пока не найдете путь вернуть девственное состояние своему желудку, чего можно достичь лишь путем успешного воздержания от еды. Опыты голодания неизбежно приведут к изменениям во всей вашей жизни. Это означает отказ от табака и алкоголя, слишком оседлой жизни и жарко натопленных комнат, но превыше всего — от неразборчивости в питании, от чего сегодня страдает большинство людей.

Пару лет назад мы с женой познакомились в санатории с одной молодой дамой, состояние здоровья которой резко шло на убыль. Она страдала от анемии, плюс к тому ее нервная система никуда не годилась. Мы уговорили ее поголодать 5—6 дней, а после посидеть на молочной диете. В результате она вернулась домой в Вирджинию, как сама описывает, с «улыбкой, ямочками на щеках, выющимися волосами и сияющими глазами».

Она стала такой энтузиасткой голодания, что уговорила присоединиться всю семью и друзей, а спустя некоторое время написала моей жене целый перечень своих достижений. После некоторых уговоров я добился ее разрешения процитировать письмо, естественно, не упоминая никаких имен. Публикация как бы проложила тернистую тропу, по которой должны идти приверженцы лечения голодом всего мира.

«Я попытаюсь не очень длинно рассказать о том, что делает меня невольницей в собственном доме. Я поговорила с мистером Х., чтобы он убедил папу и маму приступить к лечебному голоданию, поскольку у отца был тяжелый случай гриппа, а мать страдала несварением желудка. Мой старший брат имел ужасающее здоровье, его жена и ребенок тоже чувствовали себя не очень-то хорошо. Я просто выбилась из сил, пытаясь поставить их на ноги и в то же время восстановить кое-какие общественные дела, запущенные в связи с болезнью.

Итак, я уговорила поголодать маму, папу, миссис М. и ее ребенка. Но — о, ужас! — у них появились различные тревожные симптомы, обусловленные незнанием нового метода, что вызвало совершенно дикий интерес городских врачей. Семейный доктор имел со мной «доверительный разговор», во время которого спросил, не имела ли я намерений убить папу и маму? Отец никак не может расстаться с сигаретой, а ребенок миссис М. исхудал на 4 фунта, пока его кормящая мать голодала. Жены всех докторов принялись звонить мне и досаждают вопросами. Был ужасный период, но я держалась, хотя едва не падала от нервного истощения.

И все же члены моей семьи проголодали и посидели затем на молоке. В итоге мама почувствовала себя лучше и могла уже сидеть в постели. При этом ее обуяла давно забытая деятельность: она приказала купить детям обновы, дом обставить новой мебелью. Более того, после смерти нашего сенатора она ринулась в предвыборную борьбу. Мой кузен Дж. выпивал, и я вынуждена была его лечить. И так далее. Словом, я летала мухой, не имея возможности присесть, отвечала на полночные звонки, подавляла бунты мясоедной прислуги и сердитых детей, — и, клянусь, я победила!

Да, я наконец-то расставила в доме все по своим местам, включая то, что папа избавился от гриппа и застарелой болезни почек. Мама теперь благополучно уписывает за обе щеки вареный окорок и фаршированный перец, фруктовый кекс и вишневый пирог, а также зеленые оливки и вообще все, что попало. При этом она чувствует себя хорошо, но, конечно, снова заболеет. Папа, единственный здравомыслящий в семье, все еще пьет молоко, по четыре кварты в день (1 кварта = ок. 1 л), и процветает, спасибо небесам. У М. не в порядке с желчным пузырем, она сейчас выходит из голодания, поедая сваренные вкрутую яйца и свиные котлеты. А я все еще жива, несмотря на возню с алкоголиком кузеном, с борьбой против семейного обжорства. В короткие передышки между несколькими обедами и партиями в бридж я умудрилась даже получить предложения от двух молодых мужчин с эдакой прелюдией: «Вы были бы самой красивой,

самой очаровательной и самой любимой девушкой в мире, если бы не были такой чудачкой». Прекрасное начало для предполагаемого замужества. Я приняла оба предложения с удовольствием, что мне позволят остаться такой, какая я есть, со своими странностями.

Следующая часть письма касается одного давнего моего ухажера, который в конце концов женился на другой. Он приехал ко мне и сказал, что у него солитер. Боже, какая романтика! У его жены были проблемы с желудком. Я поручила их мистеру Х. С дамой все обошлось, а бедный бывший ухажер, внутри которого сидел дикий зверь, на восьмой день голодания почувствовал себя так плохо, что послал за двумя сиделками и четырьмя докторами. Я не преувеличиваю. Доктора приехали и посмотрели на меня так, что взгляды их говорили: «Ты маленький дьявол! Ты просто сделала подлость — решила ему отомстить». В течение трех дней врачи кололи моего несчастного друга. Его постоянно рвало, и все мы были едва живы. Затем он успокоился, ему стало лучше, он съел бифштекс, несколько дюжин устриц, грибы и даже пригласил меня покататься на его новой машине. Мрачный юмор во всей этой истории заключается в том, что, если бы я не была розовощекой, с ямочками на щеках, с вьющимися волосами и сверкающим взглядом, — помните, это вернулось ко мне после голодания, — мой бывший ухажер никогда бы не пригласил меня покататься на своем новом автомобиле».

* * *

Многие обращаются ко мне с просьбой составить для них идеальную диету. Я одно время пытался это делать, но затем прекратил, руководствуясь тем, что мы все-таки еще в начале пути. Я, правда, уже достаточно поэкспериментировал на себе и даже сделал несколько интересных открытий. Я жил целую неделю только на фруктах, затем только на пшенице, три недели я не ел ничего, кроме молока, а потом питался только бифштексами. Я прожил год на сырой пище и более трех лет проповедовал вегетарианство. Последние два месяца я ел бифштексы, дробленую пшеницу, изюм и свежие

фрукты, но к моменту появления этой книги я, может быть, попробую кислого молока с финиками — кто-то на днях посоветовал мне такую еду, и это показалось любопытным.

Некоторые корреспонденты возражают против моих желаний пробовать все новые и новые диеты. Они пишут, что их пугает мое экспериментаторство, и они думают, что все эти «пробования» — результат неустойчивого мышления. Они просто не понимают, что я очень точен в своих требованиях, — я нуждаюсь в диете, которая позволит мне работать сверхнапряженно без ущерба для здоровья. Я еще не нашел такую, но я — в пути. И все это время я провожу свои эксперименты с легким сердцем, так как всегда знаю: если что-то случится, я поголодаю и начну сначала.

Наиболее негативные моменты заключаются в следующем. Существует много видов пищи, некоторые из которых в общем приемлемы. И тем не менее эту пищу лучше никогда не есть. Те же, кто ее потребляет, никогда не станут чувствовать себя хорошо настолько, насколько хорошо было бы без нее.

Речь идет о продуктах, содержащих алкоголь и уксус, тростниковый сахар, белую муку в разнообразных кулинарных изделиях — в хлебе, в крэкерах, пирогах, кексах, пудингах, а также все виды жареной пищи, под которой я подразумеваю приготовленную на жире, свином сале или сливочном масле.

Это мое убеждение! Кто-то должен искоренить это в зародыше. Я не говорю, что те, кто употребляет все эти вещи, не могут чувствовать себя хорошо. Нет. Просто эти люди не могут чувствовать себя хорошо настолько, насколько чувствовали бы себя, обходясь без перечисленных продуктов, ибо каждый съеденный кусочек или капля той пищи делает их более подверженными инфекциям, сеет в их организмах семена хронических болезней, которые раньше или позже обязательно дадут всходы.

Есть пища, которую я не рассматриваю как плохую, но считаю нужным запретить ее в нашей семье, потому что она не очень хороша именно для нашей семьи. Например, фа-

соль. Она довольно тяжела для пищеварения и слишком подвержена брожению. Я лично не ем земляные орехи, ибо обнаружил, что не перевариваю их. Я не пью молока (кроме молочной диеты в исключительных случаях) из-за того, что оно вызывает запоры, — у меня к ним склонность.

Почти все могут найти в своем организме те или иные склонности. Кто-то не может переваривать сыр, кто-то бананы, кто-то не выносит вкуса оливкового масла. Вы можете прочитать пышный список диет, благодаря которым кто-то добился чудесных перемен. Но, попытавшись «сесть» на эти диеты, попробовав их и даже следуя им долгое время, вы наконец убедитесь, что это были худшие диеты, которым вы когда-либо следовали.

Я, например, всегда считал апельсиновый сок идеальной пищей после голодания, пока у одного моего друга, которому я посоветовал сразу после голода выпить сок пол-апельсина, не начались жуткие судороги. Положившись на мои глубокие знания, он даже не счел нужным сообщить, что цитрусовые всегда вызывали у него болезненное состояние.

Все это я говорю к тому, что очень трудно порекомендовать кому-то оптимальную диету, не рискуя ошибиться. Случай с моим приятелем, конечно же, патология. Но и абсолютно здоровый человек сегодня тоже большая редкость. То есть почти каждому необходимо стремиться к идеалу, но делать это надо с умом.

Мне казалось, я нашел то, что нужно. Я мог бы описать этот путь — путь воздержания от пищи и проповедовать его среди своих друзей. Я обнаружил и несколько приемлемых для себя диет. Но когда у меня просят совета, я всегда думаю: а вдруг у человека не получится? Я ведь и применительно к своему опыту частенько ошибался, переоценивая ту или иную диету.

Говоря о поисках идеала, приведу пример одной молодой дамы. Она 6 месяцев жила в нашем доме, и потому мы могли наблюдать ее диетические привычки. Эта дама — школьная учительница — три года назад страдала малокровием, чахоткой, была жертвой постоянных простуд и головных болей,

она выглядела жалкой и побитой, с базедовой болезнью, которая медленно приближала ее к смерти. Представьте, она проголодала 8 дней и достигла совершенства. Сегодня это яркая, проворная и атлетически сложенная дама. Она живет на 1200 калориях в день, что составляет половину того, что я съедаю, и менее трети стандартной общепринятой диеты.

Время от времени она ест ореховое масло и сладкий картофель, несколько крекеров из цельной пшеницы с маслом или порцию мороженого. Но 90 процентов ее пищи составляют свежие фрукты. День за днем я видел, как она ела один-два банана, два-три персика, кусочек арбуза или дыни. В отдельные приемы пищи она съедала только персики и ничего больше. Вся ее еда стоила в неделю один доллар. При этом она смеялась, разговаривала, читала, думала, гуляла и плавала со мной и моей женой. А теперь скажите мне, доктор Вудс Хатчинсон (главный критик Эптона Синклера. — *Прим. ред.*) и другие насмешники над «причудливыми едоками», не думаете ли вы, что подобный случай дает нам некоторые права требовать терпеливого исследования феномена? А может, вы отойдете в сторону со своими баночками с пилюлями, с хирургическими ножами и предоставите нам лечить всех ваших пациентов?

Эптон Синклер: КОЕ-ЧТО О МЯСЕ И ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

Мы завершаем публикацию материала Эптона Синклера «Лечение голодом». В предлагаемой последней главе менее всего говорится о голоде и о воздержании. Синклер размышляет о вегетарианстве, о сыроедении, о преимуществе и недостатках мясной пищи. Не все это можно принимать как некую научную концепцию. Не следует забывать, что автор жил в пору, когда наука о питании только-только пробивала себе дорогу.

Тем не менее не применяйте в оценках правоты Синклера жестких суждений. Он многого не знал,

во многом заблуждался, но он искренне искал варианты «лучшей пищи». Итак, читайте.

Меня часто спрашивают о моем отношении к мясоедению. Я был воспитан на рационе, который включал мясо, хлеб, масло, картофель и сладости. И настало время, когда мое здоровье резко ухудшилось. Я страдал от нервного истощения, головных болей, желудочных проблем. Я перечитал массу различной литературы о вегетарианстве и начал предполагать, что все мои проблемы связаны с употреблением мяса. Несколько недель я провел в лесу, живя в палатке. Все это время я не ел мяса и обнаружил, что чувствую себя значительно лучше. Именно тогда я поверил, что мясо действительно причастно к тому, что у меня возникли серьезные проблемы со здоровьем. Затем я посетил санаторий в заливе Баттл, где ближе познакомился с аргументами против мяса, и в течение последующих трех лет я мяса не ел. Но я хоть и называл себя вегетарианцем, однако прекрасно понимал, что в некоторых позициях расхожусь с настоящими вегетарианцами.

Например, я не поддерживаю моральную сторону вегетарианства. Мне всегда казалось, что человек имеет право есть мясо, ибо это необходимо для его умственного и физического развития. И у меня никогда не вызывала симпатии идея гуманизации, которая учит нас относиться к свиньям и цыплятам как к братьям, хотя и меньшим. Однажды я услышал, как один из энтузиастов вегетарианства разглагольствовал о том, что у него есть огород, где живут кролики. Они будто бы не испытывают никакого страха перед людьми и со зверским аппетитом поедают капусту. Тот человек описывал, как он счастлив видеть этих нежных животных, которые резвятся вокруг его капусты и совершенно ничего не боятся.

Тогда я подумал: «Это хорошо, когда речь идет об одной ферме. Но как быть с другими? Позвольте таким вот гуманистам развить свое дело в целом штате, и очень скоро кролики размножатся до кошмарных количеств. Они будут рез-

виться вокруг капусты, а сами хозяева встанут перед выбором — либо перестрелять кроликов, либо забыть об этом овоще».

Я полагаю, читателям нетрудно подсчитать, с какой скоростью размножаются кролики и сколько крольчат способна произвести на свет в течение 10 лет одна пара. Если идеи подобного гуманизма овладеют миром, то, очевидно, когда-нибудь наступит время, когда люди будут тратить свою энергию на разведение садов и огородов для выращивания кроликов. При этом еще останутся совы, ястребы, лисы и прочие твари. Однажды, когда я был еще ребенком, одна леди в пух и прах изругала меня за то, что я бросал камни в белку. Спустя несколько дней она увидела из окна, как белка ворует птенцов из гнезда, и поняла, что ее теория о «добротек бессловесным животным», мягко говоря, оказалась несостоятельна.

Подобное милосердие, мне кажется, больше подходит по отношению к домашним животным, которые живут на земле только рядом с человеком и призваны служить его здоровью. Если для их существования необходимо зарезать корову, не дожидаясь, когда она состарится или умрет от болезни, то что, кроме слащавых сантиментов, может этому помешать?

Защитники животных утверждают, что бойни — это места, где царит жестокость. Можете поверить, я знаю кое-что о бойнях, ибо изучал их, когда писал свой роман «Джунгли». Это действительно не самое лучшее место для слаонервных. Но тогда мы должны объявить жестокими и, скажем, железные дороги. В нашей стране на них ежегодно калечат и убивают около двухсот тысяч человек.

Есть и другие аргументы. Так, следует уяснить, что страдания безмолвных животных совершенно непохожи на наши с вами. Они не чувствуют боли ожидания смерти. Корова идет на бойню без страха. А когда спокойно пасется на лугу, ее не мучает проблема в том плане, что на следующей неделе она будет висеть в магазине в виде кусков мяса.

Я привожу свои рассуждения в связи с наблюдениями

одного мудрого философа мистера Доллея, который сетует на жестокость вегетарианства. Он говорит, что ему всегда кажется вопиюще безжалостным «срезать молодой помидор или уничтожать целую семью молодых горошков в стручке»... Одним словом, все вышесказанное лишний раз должно убедить фанатиков вегетарианства, что я для них — потерянная душа и всегда был таковым.

Я заранее приношу извинения поборникам вегетарианства, ибо невольно нанес удар по одному из главных их бастионов — гуманистической идее. Критика этой стороны вовсе не означает, что вегетарианство неприемлемо. Просто вопрос требует изучения. Я же попытаюсь вернуться к проблемам мясоедения.

Вегетарианцы, безусловно, отличаются от мясоедов. Профессор Фишер провел исследования по поводу влияния потребления мяса на развитие выносливости организма. Он пришел к выводу, что вегетарианство способствует воспитанию выносливости в гораздо большей степени, нежели мясоедение. Но я не уверен, что выносливость — ведущее качество в характеристике здоровья.

Кстати, именно здоровье ставят во главу угла жизни вегетарианцы. Мясоеды же в большинстве своем совершенно не заботятся о здоровье. Они курильщики и выпивохи в такой же степени, как и мясоеды.

Есть много свидетельств в том плане, что мясо — продукт, который кишит бактериями. Доктор Келлог рассмотрел кусок купленного в магазине мяса под микроскопом и обнаружил в одном грамме мяса мириады бактерий. Это устрашает. Я долгое время прилагал невероятные усилия, чтобы добиться наилучшей стерилизации пищи. На том же, кстати, настаивал и русский профессор Мечников. Вопрос: в какой мере мясо поддается стерилизации при обработке? Что происходит с ним, когда оно попадает в желудок? Необходимо серьезные эксперименты. Насколько мне известно, их никто еще не проводил, кроме профессора Читтендена, доказавшего, что человек нуждается в гораздо меньшем количестве протеина, нежели предполагалось до сих пор.

Надо заметить, что одно время я увлекался сыроедением и добился потрясающих результатов. Однако они были достигнуты в период жизни, полной физической активности. Когда же я садился за очередной роман, — а это требует долгого и огромного нервного напряжения, — то замечал, что на сырых продуктах начинаю резко худеть. Если я продолжал жить в таком режиме, то у меня начинала болеть голова, и вообще наружу вылезали все болезни, которыми я когда-то страдал.

Проиллюстрирую сказанное «свежим» примером. Совсем недавно я писал роман, и это потребовало от меня огромной концентрации. В итоге, питаясь сырыми продуктами, я потерял 12 фунтов за 16 дней. Я продолжал работать подобным образом и за последующие 6 недель потерял еще 12 фунтов. Я попытался разобраться, что происходит, и пришел к выводу, что ем слишком много. У организма просто не хватает энергии переваривать съеденное. Я уменьшил рацион вдвое и заметил, что худею значительно медленнее.

Должен заметить, что мои выпады против диеты из приготовленных овощей совершенно не касаются сыроедения. Это совершенно другое дело. Если кто-то живет на орехах, злаках, овощных салатах и фруктах и полностью исключает сахар и крахмалы, то такое питание хорошо сбалансировано. В каждый прием пищи в организм поступает достаточное количество необходимых веществ. Так, собственно, должен питаться каждый, кто хочет иметь нормальное здоровье и ведет физически активную жизнь.

Я знал людей, старых и молодых, которые перешли на сыроедение и жили без каких-либо приготовлений. Все они добились значительного улучшения здоровья и не имели никаких проблем. Важно, что такое питание настолько же дешево, как и питание обычных «вегетарианцев», состоящее из бобов, белой муки, риса. Однако сыроедение — самая простая и подходящая диета из существующих в мире.

Между прочим, все, о чем я пишу, — это не эксперименты любознательного человека. Писательская работа всегда была для меня самым важным делом. Поэтому и все мои га-

строномические поиски были направлены на максимальное ее обеспечение. Кстати, с подобной проблемой сталкиваются все, кто занят умственным трудом. Уверен, что многие из таких людей интересуются моими экспериментами и последуют им. Лично я потратил на них 10 лет. Я перепробовал все виды пищи: тосты, рис, печеный картофель, печеные яблоки, молоко, яйца и так далее, но так и не смог найти оптимальный вариант.

И тут мне в руки попала книжечка доктора Салисбери «Связь между питанием и болезнью». Салисбери описал последствия обычной крахмалистой и сахарной диеты. Он показал, что такая диета превращает пищеварительный тракт в сосуд для закваски. И, напротив, он показал преимущества мясной диеты. Я обнаружил все симптомы закваски у себя и попытался представить, каковым будет эффект от мясной диеты.

Я начал эксперимент неохотно. За прошедшие годы я совершенно потерял интерес к вкусу мяса и с великим предубеждением относился к нему. Я ненавидел даже запах мяса и себя уже только за то, что ощущаю его. Я выработал совершенно определенные принципы, которые были в унисон с вегетарианскими проповедями моих друзей. И несколько бы не удивился, если бы моя новая еда вызвала болезненное состояние. К моему удивлению, ничего подобного не произошло. Вскоре я научился готовить мясо по тщательно разработанным рецептам доктора Салисбери и поддерживал себя, питаясь постным хорошим бифштексом. Так продолжалось две недели — я ел только мясо. Я обнаружил, что все проблемы, связанные с желудком, исчезли и у меня не болит голова. Правда, я сильно ослаб на такой диете, но, по утверждению доктора Салисбери, это и должно было случиться. Я добавил в рацион немного бисквитов и сухофруктов — и слабость прошла. Я быстро набрал вес и стал таким, как был раньше.

Правда, дальше эксперимента дело не пошло. Я приучил себя к сыроедению, и те, кто знает, что это такое, могут понять мое отвращение к мытью тарелок, скоблению сковоро-

док, хлопотам по добыче свежего мяса, хранению его и приготовлению. Немалое значение имел и вопрос трат. На сыроедении я мог жить на 10 центов в день. Я вообще не привык тратить больше 30—40 центов в день, употребляя даже заморские свежие фрукты. Мясо обходилось значительно дороже.

Следует также заметить, что значительная роль в успехе мясной диеты принадлежала горячей воде. За час—два перед каждым приемом пищи следовало выпивать пинту очень горячей воды, которая чистила желудок и стимулировала перистальтику. Я привык к горячей воде во время голодания, но я никогда не пил ее так много и так систематически, как в период мясной диеты.

Пожалуй, стоит упомянуть, что я предложил некоторым людям мясную диету Салисбери. Среди них была одна женщина средних лет, по моему же настоянию, сыроед. Она была очень довольна выбором диеты, но все же начала эксперимент. Он продолжался три дня, после чего у моей подопечной начались проблемы с желудком, произошло что-то похожее на общее отравление организма. Она написала мне, что отказалась от мясной диеты на третий день, ибо не могла больше себя делать совершенно больной. При этом добавила: «Я следовала указаниям доктора Салисбери с точностью, и нет необходимости больше говорить об этом». Все вышесказанное подтверждает истину: что для одного — мясо, для другого — яд.

Всю жизнь я думал, что мясо — тяжелая пища, подходящая для людей напряженного физического труда. Курьез заключается в том, что теперь я сам опровергаю это. Все время, пока я был подвержен длительной физической нагрузке, будь то ежедневная прогулка на 10 миль, или игра в теннис, или верховая езда, я следовал диете из сырых продуктов. Но когда я переходил на «сидячий» образ жизни, подолгу думая и сочиняя, подчас по 6 часов не сходя с места, я всякий раз обнаруживал, что мне нужно что-то еще, и лучшее из этого «еще» — постный бифштекс. Оказалось, что при писательском режиме жизни это наиболее легко перерабатываемая и

усваиваемая для меня еда. Теперь, как только я сяду за рабочий стол, моя диета будет состоять из говядины или дыни, бисквита из дробленой муки и небольшого количества фруктов. Если кто-то захочет повторить мой опыт, должен обратить внимание на то, что я называл только три вида пищи и никаких других. Подчеркиваю это. Основная трудность советовать кому-либо мясную диету заключается в том, что человек при этом будет продолжать есть все то, что он ел обычно, а не одну лишь жареную на огне постную говядину. Он будет есть бекон с яйцами, хлеб с маслом, картофель с подливой, рисовый пудинг, крекеры, сыр, кофе.

Не хочу, чтоб мной руководили сиюминутные чувства. Не стану и утверждать, будто мясо необходимо каждому физически активному человеку. Точно так же, как и не уверен в том, что человечество всегда будет есть мясо. Я верю, что дети могут вырасти, не зная вкуса мяса, и при этом жить нормальной и активной жизнью с самого рождения и процветать, питаясь сырыми продуктами. Я просто рассказываю о своем опыте, вовсе не настаивая на том, что я некий образец. Просто я очень много работаю — гораздо больше, чем многие. Это дело моей жизни. Оно важнее всего на свете: здоровье, привычек, карьеры. Ради успеха я готов есть и мясо.

Юрий Гуцо: КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ БЕДЫ САМ, или ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ГОЛОДАНИЮ

Ранним нашим читателям, а тем более читателям «Советского спорта», хорошо знакомо имя Юрия Гуцо — доктора технических наук, профессора, а ныне уже известного путешественника. Буквально несколько месяцев назад (данный материал, как и все остальные в этом номере «Предупреждения Плюс», был подготовлен в 1994 году. — Прим. ред.) Гуцо, например, закончил свою знаменитую кругосветку на «Ладе», которая длилась, естественно, с перерывами на работу, более четырех лет. Прежде всего с помощью дли-

тельного голодания, а далее благодаря вегетарианству, некоторым правилам йоги и отказу от вредных привычек Юрий Гуцо, в прошлом мастер спорта по самбо, избавился от жесточайшего коксартроза, который буквально надолго уложил его в больницу и сделал инвалидом на костылях.

Многие читатели, если не большинство, не верят в эту историю. «Как так, — говорят они, — избавиться от коксартроза при помощи голодания? Верно, человек говорит об этом либо ради рекламы, либо ради пропаганды метода. Коксартроз — это уколы гидрокартизона или неизбежная операция». Но Гуцо — друг вестника «ЗОЖ», и мы подтверждаем: он вылечил себя сам. Именно укол в сустав обратил его из хромающего человека в лежачего больного, единое мнение врачей было — операция, и тогда Гуцо, прочитав кучу книг, взялся лечить себя сам. Юрий Сергеевич Николаев — он тоже друг нашего вестника — подтверждает истину истории. Именно в клинике Николаева Гуцо и лежал.

Прежде всего к голоданию нужно подготовиться морально и физически. Сначала необходимо тщательно изучить доступную литературу по лечебному голоданию и, самое главное, технике выхода из голода. Последнему надо уделять особое внимание. Прервать голод можно всегда, однако уже после трехдневного голодания, не говоря уже о более длительных сроках, неправильный выход из голода смертельно опасен.

Специалист по лечебному голоданию профессор Юрий Сергеевич Николаев рассказывал случай, когда пожилая дама, больная артрозом коленных и голеностопных суставов, самостоятельно провела двадцатидневное голодание на воде и, отметив в своем дневнике полное исчезновение болей в суставах, начала выход из голодания не с питья разбавленного процеженного овощного сока, а с питья куриного бульона. Было зафиксировано белковое отравление, кото-

...не удалось остановить, и ее самолечение закончилось смертью. Нужно совершенно четко понимать, что делаешь, и стремиться к строгому соблюдению правил лечебного голодания.

Первое голодание длительностью более трех дней намного безопаснее проводить под руководством людей, многократно голодавших самостоятельно.

Итак, рассмотрим первый вариант, когда вы сознательно решили начать голодание без руководителя. Попробуйте, не меняя ритма жизни, вначале на день или два, а еще лучше — и на неделю, перейти на питание, в котором отсутствуют белки животного происхождения. Как правило, наряду с улучшением самочувствия, особенно после недели соблюдения такой диеты, появляется устойчивое чувство голода, которое является симптомом начала очищения организма. Острое, соленое, сладкое необходимо исключить из рациона.

Когда вы уверенно овладеете хотя бы трехдневной вегетарианской диетой, можно попробовать раз в неделю пропустить ужин и следующий за ним завтрак. Многие рекомендуют в этот день на ночь принять растительное слабительное. Утром рекомендуется сделать промывание желудка и (или) очистительную клизму, используя настои ромашки, лимонный сок и т.п. Клизмы рекомендуются особенно тем, у кого начинает болеть голова. Непременное условие: пить во время этого голодания только воду. Не следует считать «водой» соки, компоты, минеральные воды и т.п. Я стремлюсь пить дистиллированную, а если ее нет, то кипяченую воду.

Классический выход из 24-часового голодания предусматривает в течение полудня питье процеженного овощного сока, смешанного с водой в соотношении 1:1, по 100—150 г через каждый час. Такие профессионалы, как Уокер, Николаев и другие, считают свежеприготовленный морковный сок идеально подходящим для такого случая. Ряд авторов, ссылаясь на то, что печень является депо витамина А (каротина), не рекомендуют морковный сок. Они полагают, что избыточное количество каротина является большой нагрузкой для печени, и называют это «ударом по печени».

На себе я проверял очень много видов соков при выходе из одно-, трех- и многодневного режимов голодания. При выходе из голода на морковном соке я ни разу не зафиксировал «удара по печени», тем более что его признаки в литературе не описаны. Однако неразумно игнорировать такого рода предупреждения, тем более что они иногда встречаются и в литературе по йоге. Поэтому я остановился на огуречном соке или на процеженной смеси огуречного и морковного соков в соотношении 1:1, разбавленных наполовину водой. Второй сок мне кажется более вкусным.

В литературе часто вместе с морковным запрещают использовать виноградный и персиковый соки. Могу подтвердить, что персиковый и виноградный соки я хорошо переносил только разбавленными на 3/4 водой. Фруктовые соки для выхода из голода хуже, чем овощные. Но процеженный апельсиновый сок, разбавленный водой, вполне подходит для этой цели.

Рекомендуемые некоторыми авторами томатный или яблочный соки запрещены к употреблению диетами Дзэн-буддизма, и к этому древнему учению следует прислушаться. Действительно, стоит ли голодать на дистиллированной воде, чтобы потом, уже на выходе из голода, принять повышенную дозу щавелевой кислоты, содержащейся в томатах, избыток солей которой мы пытались вывести из суставов голоданием?

На второй и третий день питание в течение суток желательно составить из вегетарианской пищи (злаков, овощей, фруктов). Лучше исключить соленое, острое, сладкое, кулинарные изделия, стараясь тщательно прожевывать пищу и предпочитать сырые продукты вареным и жареным.

Освоив 24-часовое голодание, переходите к 36-часовому. Оно также абсолютно безопасно. Его можно проводить без наблюдения врачей и специалистов. Кстати, тот, кто способен раз в неделю голодать 36 часов, за год будет иметь в активе 78 дней голода.

Важно подчеркнуть, что 24- или 36-часовое голодание на воде раз в неделю можно провести совершенно незаметно для окружающих. Это особенно подходит тем, кто начинает

«новую» жизнь, хотя правильнее было бы сказать более здоровую, но боится потерять друзей и знакомых, которые могут не принять его опытов и даже осудить за «ходьбу в строю не в ногу».

Мой опыт голодания раз в неделю на протяжении от трех до восьми месяцев подряд показывает, что к концу третьего месяца явно улучшается общее состояние, резко уменьшаются постоянные боли, а иногда проходят и временно возникающие.

Восьмимесячный период с однодневным голоданием в неделю приводит к явному улучшению здоровья среднестатистического человека.

После того, как вы освоили 36-часовое голодание, можно перейти к трехдневному.

Его следует начать с трехдневного питания тщательно прожеванной вегетарианской пищей или питания соками. Во время голодания утром и вечером можно делать очистительные клизмы (особенно при плохом самочувствии). По утрам желательно проделать очищение желудка водой.

Все три дня голодания можно выполнять обычный комплекс физических упражнений (за исключением поднятия тяжестей), стараться как можно больше гулять (не менее двух-трех часов), обращая внимание на дыхательные упражнения. Очень полезны в этот период массаж, водные процедуры. Установлено, что во время голода практически невозможно простудиться.

Для некоторых трехдневное голодание — тяжелое испытание. В этом случае, если не помогают водные процедуры, прогулки на свежем воздухе, клизмы, промывания желудка, лучше голодание прекратить. Очень умеренная паровая ванна практически всегда значительно улучшает состояние при трехдневном голодании и позволяет успешно завершить его.

Выход из трехдневного голодания более сложен, чем из полутрехдневного. Первый день питания также состоит из соков, о составе которых я уже рассказывал. Первый прием: 50 г сока, разбавленного 50 г воды. Через полчаса: 100 г, разбавленного 100 г воды. Еще через час: 100 г сока, сме-

нанного с 50 г воды. Четвертый прием еще через час: 100 г чистого сока; еще через час: 150 г чистого сока. Далее с периодом в 1 час пить 150 г сока до конца дня.

На второй день до обеда пить сок по 150 г каждый час. На обед — сырые протертые овощи или каши на воде без соли из любой размолотой крупы, например, гречневой. На ужин — обычная каша на воде с небольшим количеством растительного масла и овощей.

На третий, четвертый, пятый и шестой дни — вегетарианская диета.

Если однодневное голодание является профилактической процедурой, то трехдневное голодание — это мощная лечебная процедура, составляющая первую характерную стадию лечебного голодания, называемую «пищевое возбуждение». В этот период нормальными являются ряд признаков, которые надо знать и к которым надо относиться спокойно: могут раздражать любые сигналы, связанные с пищей, иногда ухудшается сон, повышается раздражительность, у некоторых падает настроение; благодаря очищению желудочно-кишечного тракта в первый день вес падает на 1–1,5 кг, во второй — на 0,7–1,2 кг, в третий — на 0,7–1,0 кг; жажда обычно велика, пульс немного учащается, артериальное давление обычно мало меняется или немного нормализуется, как при повышенных, так и при пониженных давлениях; у некоторых с каждым днем нарастает физическая слабость, которая снимается водными процедурами, массажем, движением, баней, статическими и динамическими упражнениями или даже умеренным бегом.

В конце первого, иногда на второй день гликоген печени будет полностью использован, и с наступлением ацидоза появляется запах ацетона изо рта, язык покрывается налетом, который желательно очищать ложкой, а рот полоскать раствором соды с солью в воде, настоями трав.

Это нормальное явление, поскольку во время голода очищение организма активно идет и через рот. При трехдневном голодании (если оно не первое) к концу третьего дня обычно слюна из горькой превращается в сладкую, само-

чувствие резко улучшается, наступает так называемый ацидотический криз. Например, мой многолетний опыт показывает, что только тщательно подготовленное трехдневное голодание, проведенное в хороших условиях, позволяет на третий день, а то и раньше, пройти момент ацидотического криза, то есть полностью перейти на внутреннее питание, когда усвоение жиров идет за счет сахаров, вырабатываемых внутри организма.

У многих же ацидотический криз может наступить на шестой или даже на десятый день голодания. Кстати, ни одно голодание не похоже на другое. Это зависит и от сезона, и от количества уже проведенных голоданий, от условий их проведения, от времени и качества подготовки и многих других условий. Важное значение имеет настрой на удачное проведение голодания, глубина представлений о его процессе и ожидаемых результатах.

При переходе на внутреннее компенсированное питание, называемое эндогенным, артериальное давление, как повышенное, так и пониженное, приходит в норму, значительно улучшается общее самочувствие, уменьшается чувство физической слабости, появляется бодрость, повышается настроение, исчезают обострившиеся до этого момента сопутствующие заболевания, начинает очищаться язык, становится лучше цвет лица, уменьшается запах ацетона изо рта, тоны сердца становятся звучными, пульс редким, суточные потери веса становятся минимальными: 100—130 г. Однако у большинства эти улучшения протекают волнообразно, причем положительные явления бывают вначале непродолжительными, затем удлиняются.

Общая стратегия здесь выглядит таким образом. Циклические неинтенсивные нагрузки, например, длинные прогулки с отдыхом, полезны. Резких интенсивных физических нагрузок, например, подъема тяжелых вещей, даже резкого перехода из лежачего положения в вертикальное, следует избегать. Зато третья стадия — идеальный период для внутренней и внешней психотерапии, самогипноза и гипноза, изучения и совершенствования техники медитаций. Не случайно по-

этому голод предшествует серьезным религиозным посвящениям. Не случайно и Пифагор, и другие греческие школы использовали именно третью стадию голода от 10 до 40 дней для повышения уровня активности мыслительной деятельности.

Существует несколько объективных показателей, указывающих на необходимость завершения лечебного голодания: очищается язык — он становится розовым, появляется аппетит, немного ухудшается сон, появляются сновидения, усиливается раздражительность, слабость, может начаться повышение артериального давления и учащение пульса. Как я упоминал, во всех случаях общая потеря массы тела не должна превышать 20—25 процентов. В этом случае рекомендуют прекратить голодание даже до появления естественных признаков, хотя в литературе описаны случаи лечебного голодания с потерей до 40 процентов массы.

Некоторые специалисты считают, что при любых болезнях голодание должно быть доведено до естественного завершения, то есть проводиться в сроки от четырех до семи недель, и только опасные симптомы оправдывают прекращение голодания. Другие же считают, что постепенные, повторяемые, например, один раз в три месяца, циклические голодания продолжительностью от трех до десяти дней, правильная диета и здоровый образ жизни приведут к такому же результату, но с меньшими потерями.

Противники голодания отождествляют его с истощением организма. Они считают, что голодание ослабляет сердце, вызывает атрофию желудка или, наоборот, переваривание желудка собственным желудочным соком, вызывает авитаминоз и разрушение зубов, понижает сопротивляемость организма болезням, вызывает ацидоз, страх голодной смерти и т.д. Особенно популярно ошибочное мнение, что во время голода желудок съедает сам себя. Голодание — идеальный лекарь.

Вот, например, список болезней, с которыми удалось справиться пациентам М. Итчена в его клинике: высокое кровяное давление, колит, свищ, анемия, геморрой, артрит,

бронхит, болезни почек, доброкачественные опухоли, болезни сердца, сенная лихорадка, зоб, пиорея, желчные камни, рак, рассеянный склероз. Причем эффективность излечения или значительного улучшения составляла 92 процента.

В. Эстер приводит данные о 155 пациентах. Среди 31 вида болезней были: язвы, опухоли, туберкулез, болезнь Паркинсона, рак, бессонница, желчные камни, эпилепсия, болезни сердца, колит, сенная лихорадка, бронхит, астма, артрит.

Продолжительность самого короткого голодания — 6 дней, самого длительного — 50 дней. В 75 процентах случаев продолжительность голодания была ограничена финансовыми

затруднениями пациентов или недостатком времени. Тем не менее из 155 пациентов 115 полностью выздоровели, 31 — частично, и только 12, то есть всего 7 процентам, голодание

совершенно не помогло. Девяносто три процента эффективности — какая еще система может этим похвалиться!

Все без исключения специалисты отмечают 100-процентное излечение от венерических и половых расстройств у мужчин и женщин, включая бесплодие.

Синклер собрал статистические данные о 117 больных, которые проводили голодание без врачебного контроля. Общее число циклов лечебного голодания у них составило 277, среди них 90 голоданий продолжительностью более 40 дней, 6 голоданий — более 30 дней, остальные — менее четырех дней; 100 пациентов из 117 сообщали о полном выздоровлении или улучшении состояния, что составляет 85 процентов.

Из сотен ревматиков, прошедших голодотерапию, только трое не выздоровели, по данным Шелтона. Хронический, не очень запущенный туберкулез, как утверждает Шелтон, излечивается всегда. Голодание полезно всем больным со злокачественным малокровием. Бегер указывает, что из 101 больного этой болезнью только у восьми состояние ухудшилось. Де Фриз утверждает, что он вылечивает голодом полиомиелит с вероятностью 98 процентов.

Смертность больных во время лечебного голодания чрезвычайно низка. Особенно она маловероятна во время самоголодания. Большинство смертельных исходов регистри-

руется во время неправильно организованного выхода из голода. Надо не забывать, что к голоданию часто обращаются как к последнему средству, перепробовав все доступные методы лечения. Многие бывают уже близки к смерти, когда начинают голодание.

Вероятность смертельного исхода при голодании оценивается в 0,5–0,7 процента. Это значительно ниже, чем при лечении тех же болезней общепринятыми средствами.

Заканчивая, хочу отметить, что метод лечебного голодания — единственный метод лечения, где не лечится конкретная болезнь, а организм в целом приводится в нормальное состояние. Причем главным врачом здесь служит ваш личный врач — гипоталамус, как никто другой, знающий, что вредно, а что полезно именно вашему организму.

Как переход на питание за счет внутренних резервов организма, так и переход к обычному питанию сопровождаются сложными перестройками в организме. Желудочно-кишечный тракт во время голода теряет свою способность переваривать пищу обычным образом. Я уже упоминал, что во время выхода из голода намного больше проблем, чем во время его проведения. Вопреки общепринятому мнению, процедура голодания — это не подвиг исключительно волевых людей, подвергающихся смертельной опасности, а всего лишь общедоступный и довольно легкий метод омоложения организма.

Другое дело — выход из голода. Мне кажется, что именно здесь требуются и воля, и довольно серьезные знания в области диетологии, а самое главное, способность понять, что питание, которое привело к необходимости лечиться голодом, необходимо сменить на рациональное.

Общим ключом к выходу из голода являются два правила:

— время выхода из голода должно быть равно двойному сроку голодания;

— обязательным условием является выход на овощных или фруктовых (что хуже) соках. Чем медленнее увеличивать объемы соков и в дальнейшем пищи и чем дольше избегать продуктов животного происхождения, соленого, сладкого и

острого, а также пищи промышленного изготовления, тем лучше.

Приведу примерное меню, которое может служить ориентиром при выходе из голода. Количество пищи можно варьировать в небольших пределах. Оставаться же на каждой новой ступени этого меню можно значительно дольше, чем указано. Например, трехдневный выход на соках можно растянуть и на 7 дней.

Первый день: лучше выходить на процеженном соке, например, огуречно-морковном, разбавленном наполовину, или даже больше, водой. Состав и вид соков мы обсуждали при выходе из трехдневного голодания. Общий объем соков составляет около 500 миллилитров.

Второй день: объем соков увеличивается до 1 литра. Используется только процеженный сок, лучше, если он разбавлен на 25 процентов водой.

Третий день: 1,0—1,2 литра непроцеженных соков.

В четвертый и пятый дни можно начать употреблять твердую пищу. В ее состав входят 500 г соков, 500 г тертых фруктов и 500 г тертых овощей, 200 г каши из дробленой крупы на воде. Общая масса — около 1,7 кг.

В шестой и седьмой день количество пищи может быть увеличено до 2,0—2,2 кг; можно добавить 10 г меда, увеличить объем отварных каш из менее дробленой крупы.

На восьмой, девятый и десятый день в овощной винегрет добавляются отварные морковь, свекла, сырая капуста, 15 г растительного масла; общая масса такого винегрета — около 0,5 кг; можно употреблять до 30 г меда.

На одиннадцатый—пятнадцатый день добавляют белки, углеводы и жиры растительного происхождения, например, 100 г орехов, 60 г меда, 30 г масла. В целом в этот период можно перейти на раздельное питание по старовегетарианской диете.

После пятнадцатого дня выбор диеты зависит от убеждений, вкусов и привычек. Тем не менее двойной срок голодания необходимо выдержать на вегетарианской пище.

Д.П. Буркит: МОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕИЗЛЕЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ?

Д.П. Буркит – профессор департамента географической патологии школы медицины при госпитале Св. Фомы в Лондоне. Работа Буркита, которую мы предлагаем читателям, посвящена роли растительного волокна в рационе человека. Его присутствию сторонники натуральной гигиены придают огромное значение в профилактике таких заболеваний, как *воспаление ободочной кишки, аппендицит, прободная грыжа, рак толстого кишечника.*

В той или иной степени отсутствие в рационе растительного волокна натуропаты связывают с наступлением на жителей цивилизованных и развивающихся стран *болезней сердца, варикозного расширения вен, геморроя, диабета и желчно-каменной болезни.*

Итак, послушаем, что говорит по этому поводу Д.П. Буркит.

Поскольку большинство болезней вызывается скорее внешними, нежели генетическими факторами, то в принципе их можно предупредить. Главное здесь состоит в том, чтобы определить эти факторы, что не всегда легко.

Однако имеется ряд болезней, характерных для западной цивилизации, о провоцирующих факторах которых можно догадываться с более или менее высокой степенью вероятности. В результате эти факторы можно либо ослабить, либо устранить вообще.

В слаборазвитых странах исключительно редки болезни, которые считаются главными врагами здоровья в странах западных: ишемическая болезнь сердца, болезнь ободочной кишки (отслоение слизистой), аппендицит, прободная грыжа, рак толстого кишечника. Так же редко встречаются варикозное расширение вен, геморрой, полнота и диабет. Желчнокаменной болезни там нет вообще, или встречается она в единичных случаях.

Разумеется, нет никаких доказательств того, что перечисленные мной болезни не встречались в странах с высоким ныне уровнем цивилизации до начала века. На сей счет, к сожалению, не имеется никакой статистики. Но уже в нынешнем веке они явно удерживают пальму первенства среди всех дегенеративных заболеваний. И остаются главной причиной преждевременных смертей. Кстати, характерно их широкое распространение среди белых и черных американцев (живущих в одинаковых условиях). Показательно также, что в странах, где эти болезни распространены, они возникают в определенном возрасте, причем данный хронологический порядок характерен и для развивающихся стран, которые испытывают на себе влияние западной культуры.

Так, геморрой и аппендицит становятся распространенными среди людей уже в возрасте до 20 лет, варикозное расширение вен — среди взрослых молодого возраста, желчнокаменная и ишемическая болезни, грыжа — в среднем возрасте, а болезнь ободочной кишки и рак толстого кишечника — после 50 лет.

Эти болезни возникали и возникают в такой хронологической последовательности в Африке и в Азии. Во всех странах, где они широко распространены, у больных существует сходная физиологическая характеристика: небольшой, твердый стул, задержка при прохождении фекальной массы через толстый кишечник.

В то же время ни одна из упомянутых болезней не является распространенной в странах, население которых имеет, как правило, большой и мягкий стул. По весу стул жителя

Северной Америки и Англии составляет всего около трети стула жителя сельских районов Африки и Индии.

Как географическое распространение, так и хронологический порядок возникновения этих болезней свидетельствуют об их причинной связи с создаваемыми человеком обстоятельствами.

Требования к пояснительной гипотезе. Как при выявлении преступника, так и при установлении причины болезни очень важна доступная проверка гипотезы.

В случае с разбираемыми болезнями подобная гипотеза должна отвечать на вопросы: какое значение имеет география? Какую роль играет взаимосвязь данных заболеваний и возраст? Какое отношение к болезням имеет характеристика стула?

Внешние (экологические) условия районов с высоким и низким уровнем заболеваемости данными болезнями, конечно, многообразны. Но поскольку многие из них прямо или косвенно имеют отношение к работе желудочно-кишечного тракта проживающих там людей, то кажется разумным и логичным рассмотреть именно алиментарные, то есть относящиеся к диете, факторы.

Потребляемая пища в значительной степени регулирует как работу кишечника, так и содержимое фекальной массы. До недавнего времени диетологи обращали внимание почти исключительно на питательный аспект пищи, игнорируя, фактически сознательно, лишенное питательных свойств растительное волокно. Но поскольку это единственный компонент пищи, который доходит до толстого кишечника в цельном виде (большинство других пищевых компонентов почти полностью усваиваются в тонком кишечнике), то он, по всей вероятности, и оказывает наибольшее влияние на работу толстого кишечника и его содержимое.

Грубое волокно, то есть часть растительной пищи, устойчивое по отношению к кислоте и щелочи, еще сто лет назад было включено в качестве эксперимента в рацион животных, но рассматривалось как имеющее лишь малое отношение к физиологии человека. Пищевое волокно составляет ту часть

растительной пищи, которая не гидролизуется секретами тонкого кишечника и входит в ободочную кишку.

Но одна из главных черт западной кулинарии как раз состояла во все большем удалении волокна из пищевого рациона, в частности, из злаковых. Главное изменение в общепринятом питании заключалось в замене неочищенных злаков и картофеля с кожурой фруктами, зеленью и сильно обработанным картофелем без кожуры.

Гипотеза, выдвигаемая нами, состоит в том, что удаление растительного волокна из пищи (например, из злаковых) частично является причиной резкого возрастания указанных болезней. Эта гипотеза согласуется как с их географическими и хронологическими чертами, так и со специфическими характеристиками стула при этих заболеваниях.

Опять-таки в плане гипотезы рассмотрим некоторые болезни, связанные с характеристикой стула.

Запор. Будучи почти повсеместным явлением на Западе, запор сейчас везде рассматривается прежде всего как результат безволокнуистой пищи. Удаление волокна из пищи влечет за собой удаление воды из фекальной массы.

Болезнь ободочной кишки. Будучи самым распространенным кишечным заболеванием, она рассматривается как результат внутрибрюшного давления, вызванного усилением мышц, пытающихся протолкнуть неестественно малую и твердую фекальную массу вдоль толстого кишечника.

Аппендицит. Это наиболее распространенное заболевание с показаниями часто к немедленной операции является, как считают, сначала обструктивным феноменом. Отросток блокируется фекальным или мышечным спазмом, причем то и другое — результат действия клейкой, вязущей фекальной массы.

Позволю себе короткое отступление. Наша современная пища — вареный очищенный картофель, слизистые каши и слизистые супы, хлеб, молоко, сыры, творог, мучные изделия и так далее — в основном является по структуре вязущей. Кроме того, в ней очень мало столь необходимых компонентов, как вода и кислород. О слизи как благоприятной

почве для размножения болезненных микробов говорят все представители натуральной гигиены. В последнее время некоторые наши врачи также стали рекомендовать при болезни отказ от каш и других слизистых блюд во избежание ее обострения. К сожалению, в лечебном питании (в клиниках и санаториях), как правило, не учитывается роль механической структуры пищи, что вызывает повышенную интоксикацию организма и сильно затрудняет достижение более высоких результатов лечения. Но вернемся к аппендициту...

Малая и вязкая фекальная масса вызывает растущее давление не только в толстом кишечнике и аппендиксе, но и повышенное внутрибрюшное давление при напряжении мышц живота для эвакуации небольшой твердой фекальной массы из прямого кишечника.

Прободная грыжа. Прободение верхней оконечности желудка через пищевое отверстие в диафрагме в грудную клетку является, как полагают, результатом напряжения мышц живота. Этот механизм можно сравнить с действием шарика, который выдавливает жидкость через дыру в стене, в данном случае через пищеводное отверстие в диафрагме.

Варикозное расширение вен. Повышенное внутрибрюшное давление быстро передается крупным венозным сосудам в ногах. Это считается важным фактором в прогрессирующем, идущем сверху вниз последующем повреждении клапанов сосудов, что ведет к дальнейшему растяжению и расширению вен.

Геморрой. Подобным образом напряжение брюшных мышц толкает кровь в обратном направлении в вены анального канала. Во время напряжения при стуле окружающие и поддерживающие мышцы сфинктера расслабляются, что ведет к беспрепятственному повышению давления в брюшной полости, которое с годами может привести к растяжению и расширению вен. (Все это гипотезы, а не доказанные факты, но они согласуются с эпидемиологическими чертами этих болезней. Критики этих гипотез не смогли предложить альтернативных версий, которые согласовывались бы с эпидемиологическими данными.)

Рак толстого кишечника. В настоящее время существует единая точка зрения, согласно которой изменения в питании являются наиболее вероятной доминирующей причиной рака толстого и прямого кишечника. Как увеличение животного жира, так и уменьшение растительного волокна в пище характерны для стран с высоким уровнем риска.

Изменения в фекальной микрофлоре являются, как считают, причиной возрастающего превращения желчных кислот и других компонентов нормальной фекальной массы в потенциально канцерогенные вещества. Животный жир увеличивает образование желчных кислот. Изменения количества животного жира и недостаток растительного волокна являются не отдельными, а двумя взаимодополняющими факторами образования рака толстого кишечника.

Определенные компоненты стенок растительных клеток связывают холестерин и желчные кислоты, тем самым повышая их фекальную экскрецию и снижая их усвоение кишечником. Эти и другие механизмы в настоящее время исследуются с целью определения их роли в патогенезе ишемической и желчнокаменной болезней. Ведется также работа, показывающая, что удаление волокна из растительной пищи увеличивает возможность как диабета, так и полноты.

Эта гипотеза считает, однако, что безволоконная диета — не единственная причина указанных болезней, а лишь одна из многих. Но так же как разрушения одного пролета моста через реку достаточно для того, чтобы задержать продвижение наступающей армии, так и устранение одной из нескольких причин болезни может оказаться достаточным для существенного ее распространения. Если одним из факторов является недостаток волокна в пище, причем фактором более важным при каких-то одних заболеваниях, то с ним, вероятно, легче справиться, чем с остальными факторами.

Вместо заключения. Существуют различные, дополняющие друг друга подходы к медицинским исследованиям. Эпидемиолог, например, стремится выявить взаимосвязь между внешними факторами и степенью распространения определенных болезней в надежде установить первое, чтобы

снизить второе. Если это удастся, знание внутренних механизмов может иметь относительно небольшое значение.

Сноу, например, связывал холеру с загрязнением сточных вод и тем самым помог уменьшить распространение этой болезни задолго до открытия вибриона холеры. Такого рода исследователь стремится доказать причинные связи. Если они найдены, удастся принять и определенные защитные меры. Следует подчеркнуть важность действия под влиянием наблюдений даже при отсутствии полного понимания происходящих процессов. В «Новом Завете» сказано: «Человек засекает семенами землю. Семя прорастает и развивается, но как, пахарь не знает».

Это и есть подход с точки зрения здравого смысла. Если бы крестьянин отложил сев до тех пор, пока не поймет процесс прорастания семени, он умер бы от голода.

Послесловие

«ЗОЖ»: «Ну, а что дальше?» — можете спросить вы, прочитав материал Д.П. Буркита. Весь этот разговор о так называемом стуле как-то не к обеденному столу. И все же он важен, ибо Буркит не просто медик. Он ученый, исследователь, и то, что было в 80-х годах гипотезой, сегодня стало истиной. О значении волокнистой пищи все настойчивее говорят специалисты, полагая, что такая пища способна предупредить многие болезни желудочно-кишечного тракта, в том числе и возникновение злокачественных опухолей. Поэтому для себя вы можете сделать простой вывод: питаться нужно просто и обязательно включать в рацион грубую пищу, необработанные злаки, зеленые волокнистые овощи, траву типа петрушки, сельдерея, кинзы, укропа, исключая при этом тщательно переработанные продукты, содержащие различные химические добавки, всякие консервы, и так далее и тому подобное. В будущем мы постараемся развить тему, затронутую Буркитом, и познакомить читателей с исследованиями в этой области отечественных специалистов.

100 ЛЕТ — ЭТО ТОЛЬКО ЗРЕЛОСТЬ

Конечно, читатель, бросив взгляд на сей бравый заголовок, досадливо скажет: “Ну и ханжа же автор! Ведь знает, черт его побери, что 100 лет — это не то что не зрелость, а вообще труднодостижимый предел. Особенно в России, и тем более сейчас. А вот пишет же...”

Пишу, представьте, и думаю, что есть основания для сегодняшнего разговора, хотя все знаю и о мизерной средней продолжительности жизни мужчин и женщин, и о ранних смертях, и так далее, и тому подобное. Но знаю я также и то, что каждому человеку хотелось бы прожить как можно дольше и обязательно здоровым. Если уж на то пошло, то более ханжеским, нежели наш девиз: “100 лет — это только зрелость”, я считаю тезис поклонников трусцы: “Умрем здоровенькими!”. Честное слово, врут. Насчет “здоровенькими” — это точно. А вот “умрем” — это уж дудки. Не умереть хотят они, а прожить. И возможно дольше.

Собственно говоря, имеют право! Есть жизнь после смерти или нет этой жизни — толком никто не знает. И состоится ли затем переселение душ, то есть удастся ли кому-то прожить еще несколько жизней в том или ином облики — тоже неизвестно. Факт же досаден и сух, как государственный чиновник. Ты рождаешься и живешь на земле один раз (как бы тут не съехать на... “и прожить эту жизнь нужно так, чтобы не было мучительно больно...”), и прожить надо, памятуя, что второго раза может не быть. Нет, точно не будет! Стало быть, хорошо бы прожить долго, здоровым и счастливым.

Но тут мы упираемся лбом в этот самый среднестатистический возраст, который обозначается цифрами где-то от 60 до 65 лет, задаем себе вопрос: “Но как?!”

Есть, разумеется, счастливчики — долгожители. Скажем, тот же известный и всеми любимый Михаил Михайлович Котляров, который в 50 едва ли не дышал на ладан, а сейчас, в свои 86, как молодой, бегает кроссы, купается в проруби и каждому предлагает побороться “на руках” (кстати, советую не связываться. — Прим.авт.). Или взять того же англичанина Томаса Парра, который прожил 152 года. Можно

вспомнить также историю норвежского матроса Дракенберга, который женился в 111 лет, после ее смерти хотел вторично вступить в брак, но таковой не состоялся, и замечательный наш матрос запил горькую, от чего и помер.

Можно все это вспомнить. Научные данные говорят о том, что существует некая формула продолжительности жизни. По крайней мере для млекопитающих. Она представляет собой время полового созревания, умноженное на 6–8. Есть, правда, и другие допуски — 7–14. Формула эта подтверждается на примере жизни животных. Если исходить из того, что человек — млекопитающее и, естественно, животное, то формула должна была бы срабатывать и тут. Она и срабатывает. Но, увы, лишь кое-когда и в частных случаях.

Так почему не срабатывает формула применительно к человеку среднестатистическому?

Подкованный на выпусках “ЗОЖ” читатель расскажет мне о дрянной экологии, о рафинированной пище, об алкоголе и курении, о вреде кофе, чая, соли и сахара, о тяжелых металлах, присутствующих в питьевой воде, и различных вредных примесях, отравляющих воздух, которым мы дышим. И все-таки в вопросе о долгожительстве есть, вероятно, некое более важное обстоятельство, нежели все привходящие, — это психологический настрой.

Проанализируйте ситуацию. Нас едва ли не умышленно настраивают на короткую жизнь. Я открыл сегодня одну из московских газет и прочел в ней о куче убийств — штук эдак 10–12 трупов в одном номере. Я прочел об отравленном хлебе, о лекарствах, которые вызывают аллергию, и о многом другом, что так или иначе должно сокращать человеческую жизнь.

А о чем говорят ваши родные, близкие, соседи, сослуживцы? Они бесконечно говорят о своих болячках. О том, что кто-то умер, что кто-то не дотянул до 60. Кто-то (и ведь такой молодой!) погиб в катастрофе, другой заболел раком (а это означает кранты), третий не выходит из запоя, четвертый... Впрочем, хватит. Если вы, слава Богу, прожили 60 лет и половины друзей вашей юности уж нет, то вы, конечно же, считаете себя счастливчиком.

Я как-то волею судьбы оказался в милом американском городке Милуоки и там повстречался с бывшим российским гражданином, некогда хорошим конькобежцем и парнем Игорем Скляр. Он помимо того, что работает инструктором в оздоровительном клубе, еще и подрабатывает, массируя богатых людей. Рассказывая об одном таком человеке, которому потребовался лечебный массаж, Игорь заметил: "Только ты никому не говори об этом". (Речь шла о заболевании, при котором требуется массаж.) "А что тут такого?" — удивился я. "Да ничего, — ответил Скляр, — просто американцы не любят распространяться о своих болезнях. У них это считается дурным тоном. Во-первых, если ты заболел, то на 90 процентов виноват в болезни сам. Во-вторых, рассказывая о своей болезни, ты так или иначе невольно отравляешь настроение всем, кто вынужден слушать твой рассказ".

Очень верно подмечено. Если исходить из американских представлений, то мы должны постоянно пребывать в паршивом настроении. Мне тут попала в руки книжечка Георгия Сытина "Животворящая сила, или Помоги себе сам". Это книжечка психологических настроев, нечто вроде ауто-тренинга. Так вот, в этой книжечке я нашел аж целых два настроения "на долголетие". Вы можете взять эту книжечку, вызубрить оба варианта и произносить их утром, а также на сон грядущий.

Однако если вы не найдете эту книжечку, а станете читать газеты и слушать окружающих, то окажетесь насильно подверженными настрою, тоже психологическому, но не на долгую жизнь, а на очень короткую.

Из Санкт-Петербурга не известный дотоле мне человек Владимир Степанович Конев прислал прелюбопытнейшую книжечку, изданную примитивным образом и на собственные деньги.

В книжечке этой содержится, возможно, и спорная, но очень любопытная теория относительно возможной продолжительности жизни человека и причин, по которым мы этого предела не достигаем. Конев считает, что все дело в некоей установке на короткую жизнь, которую из поколения в

поколение получает мозг, управляющий всеми процессами, происходящими в организме. По Коневу, эдак 10–15 миллионов лет тому назад продолжительность жизни нашего пращура определялась инстинктом и, стало быть, подчинялась самой формуле: время полового созревания, помноженное на 6–8 или даже 7–14. Но позже, опять-таки через миллионы лет, в силу катаклизмов, имевших место, жизнь человеческая заметно сократилась. На беду, к тому же времени у человека появились первые проблески разума. Он перехватил инициативу у инстинктов и стал руководить всем, что происходило в организме. Разум же свой, как доказано, мы непроизвольно настраиваем на жизнь короткую.

Вывод отсюда прост, как колумбово яйцо: настраивайте себя на долгую жизнь. Не обсуждайте с кем-либо, кроме врача, свои болезни, не выслушивайте жалобы других. Старайтесь почерпнуть из нашего вестника как можно больше знаний о здоровом образе жизни и внедрять их в свою практику. Почаще улыбайтесь. Если сосед приобрел в магазине омара, а вам хватило денег лишь на минтай, говорите себе, что минтай полезнее, ибо в нем содержится меньше жира. Я бы хотел закончить сегодняшний разговор небольшим рассказиком, взятым из книжечки израильского врача Михаэля Горена “Путь к здоровью и долголетию”.

“В 1930 году я лежал в еврейской больнице Кишинева. Там я начал интересоваться проблемой долголетия.

Однажды утром в палату вошел доктор и спросил: не хочу ли я познакомиться с современником Наполеона.

— К старику Янкелю пришел с визитом его дедушка.

Возле койки Янкеля сидел седобородый старец с густыми седыми бровями, прикрывавшими очень живые синие глаза, в которых светился ум. Худой и слабый, он сидел очень прямо, скрестив руки на трости. Когда старец говорил, были видны его зубы, стертые, пожелтевшие, но свои.

Я начал разговор с того, что спросил старца: сколько ему лет, и по еврейскому обычаю пожелал прожить до 120 — возраст Моисея. При этом я несколько наклонился вперед и повысил голос, полагая, что старец уже глуховат.

«Не кричите, пожалуйста, я не глухой. И не говорите мне про эти 120, потому что мне уже 136».

Я спросил: как ему удалось дожить до такого возраста, и он ответил: «Садись, сын мой, и слушай внимательно».

Взяв понюшку табака, он продолжал:

— В молодости я ложился спать очень рано, с петухами, и вставал в полночь, чтобы помолиться в память о разрушении Храма. Затем учил тору до рассвета и шел окунаться в микву.

— Очень хорошо, дедушка, но чем вы питаетесь?

— Не торопись, сынок. Есть нечто более важное, чем еда — это пост. Два раза в неделю — по понедельникам и четвергам — я соблюдаю пост. А в остальные дни ем то, что Бог пошлет — черный хлеб, мамалыгу или пшенную кашу, квашеную капусту, редьку, лук, чеснок, сыр. Летом — дыню, виноград, разные фрукты, простоквашу. Иногда — фасолевый суп.

— А как же с мясом и рыбой?

— Ем только по субботам и праздникам.

— Почему же, дедушка? Ты мало зарабатывал?

— Не в этом дело, сынок. Я зарабатывал совсем неплохо и содержал большую семью в полном достатке... Слушай: на небе есть ангел, который ведет счет для всех людей. Когда рождается еврей, ангел определяет, сколько ему даровано суббот. Если человек хочет праздновать несколько суббот в течение одной недели, — на здоровье. Пусть себе празднует. Но только за свой счет. Эти дни вычитаются из числа суббот. У меня, сынок, никогда не было желания поскорее отпраздновать свои субботы и праздники. И я всегда был доволен своей судьбой. Ибо сказано: «Богат тот, кто довольствуется своей судьбой».

Он помолчал немного и снова повторил:

— Лучше не доест, чем переест».

Итак, лучше не доедайте, довольствуйтесь судьбой и не торопитесь отпраздновать свои субботы. Готовьте себя к долгой жизни!

Анатолий КОРШУНОВ.

ПОЧАЩЕ СМОТРИТЕ НА ЦВЕТЫ

Практика йоги обширна. В ней есть течение, составляющее некий моральный кодекс, есть целая наука о самосовершенствовании. Существует громадный комплекс физических упражнений, так называемых асан. А есть и простенькие приемы, которые при определенном терпении могут быть доступны каждому и каждому принесут определенную пользу. Мы расскажем вам именно о таких приемах.

“Нети” и “Капалябхати”

“Нети” означает шесть процедур. Здесь будет изложена лишь одна, самая легкая — “Джаля-Нети” — очищение носа водой, и связанная с ней “Капалябхати” — продувание носа воздухом. Термин “Капалябхати” означает просветление, прояснение головы. Подразумевается не только освежающее действие на нервную систему, но и очищение носа и придаточных пазух (фронтальных, гайморовых и других). “Капалябхати” непосредственно примыкает к “Нети” и выполняется после нее.

Техника “Джаля-Нети” и “Капалябхати”. Возьмите чайник для заварки чая объемом не менее 400 г, очистите его изнутри. На носик наденьте детскую соску, вырезав на ее конце отверстие диаметром 3—5 мм. Налейте в чайник воду температуры человеческого тела. Размешайте в воде чайную ложку без верха поваренной соли. Сядьте на корточки перед ванной. Возьмите чайник за дно и вставьте соску в ту ноздрю, которая лучше дышит, скажем, в правую. Наклоните голову влево, подбородок повернется вправо, и вода начнет струйкой выливаться из левой ноздри, не попадая в рот. В течение процедуры дышите ртом. Если вода будет попадать в полость рта, наклоните голову немного вперед. Как только чайник опорожнится наполовину, встаньте, нагните туловище вперед и сделайте несколько резких выдохов через нос. В этот момент нельзя использовать носовой платок. И, наконец, процедура повторяется, когда остаток воды пропус-

ТЕ НА ЦЕР
В ней есть те
льный кодекс
ствования. С
зических упраж
ь и простеньк
ном терпении
ждому принес
скажем вам и

Капалябхати

процедур. Здесь

“Джала-Нети” —

Капалябхати” —

ябхати” означает

разумеается не

систему, но и

нтальных, гаймор

ственно примыкает

и” и “Капалябхати”

ежом не менее 400

ньте детскую соску,

ром 3—5 мм. Налейте

кого тела. Размешайте

нной соли. Сядьте на

ик за дно и вставьте

шит, скажем, в презе

док повернется вправо

из левой ноздри, не

шите ртом. Если встан

наполовину, встан

несколько раз

пользовать нос

ся. Когда

Почаще скажи

кается через другую ноздрию. “Джала-Нети” и “Капалябхати” следует делать утром после душа. Их можно делать всем и даже детям, но не более двух раз в день.

Процедуры помогают лечить *острые и хронические фарингиты, риниты, острые и хронические воспаления придаточных пазух носа, помогают лечить начальные формы глаукомы и заболевания глаз*, благотворно действуют на глазное дно и органы слуха. Это великолепное средство при мигрени, бессоннице, сонливости и плохой памяти. Стимулирует, как говорят йоги, развитие интеллекта, помогает при некоторых заболеваниях головного мозга, предотвращает преждевременное поседение волос и их выпадение...

Здоровым людям рекомендуется выполнять эти процедуры, когда утром “заложен” нос, во время эпидемий гриппа или других вирусных респираторных заболеваний.

Очищающие процедуры регулируют ритм дыхания. Дело в том, что дыхание левой ноздри оказывает успокаивающее действие, а правой — возбуждающее. Каждые полтора—два часа преимущественно дышит то правая, то левая половина носа, регулярно сменяя друг друга. Если этот механизм регуляции ломается, в организме наступают отклонения от нормы в течении физиологических процессов. “Нети” нормализует носовое дыхание, поэтому ее значение для здоровья всего организма трудно переоценить.

“Саптапатха” — “семь путей”

О гигиене горла приходится говорить особо, так как со временного человека зачастую мучают *острые и хронические фарингиты, ангины, хронический тонзиллит*, и эта тема весьма актуальна. В индийской народной медицине “Аюрведе” глотку называют “Саптапатха”, то есть “семь путей”. В нее открываются два носовых отверстия, две евстахиевы трубы, ведущие в среднее ухо, пищевод, гортань и рот. В ней располагаются миндалины, защищающие внутреннюю среду организма от вторжения туда микробов, а также вредных веществ, способных проникнуть с пищей, водой или с воз-

духом. Миндалины первыми принимают на себя удар всего чужеродного и уничтожают это либо подготавливают организм к дальнейшей борьбе. Это одно из звеньев иммунной системы, которая необходима не только для борьбы с инфекцией, но и с интоксикацией, опухлеобразованием и другими чуждыми организму процессами. Иммунитет сражается с нарушителями постоянства внутренней среды. При его ослаблении и "поломке" вспыхивают инфекционные болезни, опухоли, аллергические и иммунные заболевания.

Все методы и приемы йогов направлены на укрепление иммунитета, благодаря чему йоги отличаются отменным здоровьем, невосприимчивостью к самым различным заболеваниям. Здоровье глотки, начального звена иммунитета, очень важно.

Техника исполнения "Синхасаны". Встаньте прямо, опуститесь на колени, разведите пятки в стороны, большие пальцы ног вместе. Сядьте между пяток, сохраняя спину прямой, смотрите вперед. Ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе. После полного спокойного выдоха через нос задержите дыхание и одновременно сделайте следующее: откройте рот как можно шире, высуньте язык и постарайтесь кончиком достать подбородок. Затем — расширьте глаза, руки немного продвиньте вперед, чтобы лучезапястные суставы касались коленей, пальцы рук раздвиньте и согните, как бы образовав когти, локти выпрямите и сильно напрягите кисти. Оставайтесь в этом положении, пока длится пауза после выдоха, сколько сможете. Внимание сосредоточьте на глотке. После него верните руки в исходное положение, расслабьте их, уберите язык, закройте рот, снимите напряжение с глаз и произведите спокойный медленный вдох через нос. Упражнение выполняется 3—5 раз подряд ежедневно.

"Синхасана" излечивает ангины, болезни голосовых связок, улучшает кровообращение в области горла и шеи.

Здоровье горла в значительной мере также зависит от того, как человек жует. При тщательном пережевывании пищи улучшается кровообращение шейно-челюстной области, что служит хорошей профилактикой болезней миндалин.

«Тратака» — значит внимание

«Тратака» — пристальная фиксация взгляда на каком-либо объекте. Это не что иное, как сосредоточение, концентрация зрительного внимания. Упражнение оказывает благотворное воздействие не столько на зрение, сколько на состояние, которое становится дисциплинированным, приобретает способность не отвлекаться на помехи, создаваемые внешними раздражителями. Успех любого дела зависит от способности человека концентрировать свое внимание. Все без исключения выдающиеся деятели обладали способностью активно, по своему желанию концентрировать сознание на том или ином вопросе, благодаря чему с успехом его решали.

Девиз йоги — то, что может один, могут все. С помощью «Тратаки» каждый человек может улучшить концентрацию своего внимания.

На стандартном листе белой бумаги в центре нарисуйте круг диаметром около 2 см и закрасьте его черным, синим или зеленым цветом. Укрепите лист на стене, чтобы рядом не было ярких, резких предметов. Сядьте так, чтобы закрашенный круг был на уровне глаз на расстоянии 1,2—1,5 метра от вас (можно сидеть на расстоянии 5—6 метров от стены, но тогда диаметр закрашенного круга должен составлять 4—5 см). Освещение должно быть мягким. Лампа дневного света не годится, так как создает мерцание частотой 50 Гц, что утомляет зрение.

Смотрите на нарисованный круг, не отрывая взгляда, не мигая и не напрягая зрения. Глаза держите открытыми так, как вы обычно смотрите на окружающий мир, — не прищуриваясь и не расширяя их. Смотрите до тех пор, пока не моргнете или пока из глаз не потекут слезы. Кроме нарисованного пятна, вы не должны замечать ничего. Выполняйте упражнение ежедневно один раз утром после основного каждодневного комплекса физических упражнений или вечером перед сном. При выполнении «Тратаки» глаза не должны чувствовать напряжения и должны быть расслаблены.

Почаще смотрите на цветы

После нее нужно посидеть некоторое время с закрытыми глазами. Пристальный взгляд в этом упражнении характеризует не его напряжение, а устойчивость, отсутствие блуждания. Сознание должно быть расслабленным. Первое время на "Тратаку" будет уходить несколько секунд. Со временем ее можно довести до нескольких минут, но не более 10—15. При правильном выполнении после упражнения голова становится свежей, стабилизируется ход мыслей, повышается работоспособность мозга, улучшается острота зрения.

Есть и более естественные методы "Тратаки" — концентрация зрительного внимания на луне или звездах. Техника исполнения та же, только голову не нужно запрокидывать слишком высоко. Впрочем, не следует нарушать режим жизни ночными тренировками, то есть заниматься следует лишь в тех случаях, когда вы встаете ранним утром или когда рано наступает ночь.

Смотрите на цветы

Коль вы разобрали "Тратаки" — процедуру, имеющую дело с глазами, следует остановиться на гигиене зрения подробнее. Тем более что глаза нужны человеку не только для красоты: более 70 процентов всей информации воспринимается органами зрения. Глаза — это окно в мир. И чем оно чище, тем реальнее мы воспринимаем окружающую действительность.

Составленный йогами комплекс упражнений для глаз весь делать необязательно. В основном он предназначен для людей с такими дефектами зрения, как близорукость, дальтонизм и астигматизм. Его можно делать утром после основного комплекса или в любое время дня, но спустя четыре часа после еды.

1. Сделайте спокойный вдох через нос и закройте глаза. Во время медленного спокойного выдоха через нос массируйте закрытые веки глаз подушечками ладоней в направлении к носу и от носа. На паузе после выдоха, не открывая глаз, наложите ладони обеих рук на глаза, нос и рот, чтобы не проникал свет, и находитесь в таком положении сколько можете, не вдыхая воздуха. Затем, не отрывая ладоней от

лица, откройте глаза и сделайте спокойный вдох через нос. Потом с медленным спокойным вдохом через нос открывайте ладони, мизинцы являются как бы осью вращения.

2. Продолжайте сидеть с открытыми глазами и смотреть прямо перед собой. Сделайте спокойный и медленный выдох через нос, одновременно поверните глазные яблоки на сколько можно влево и вниз, зафиксируйте их в этом положении сколько можете, не вдыхая. С медленным вдохом через нос верните их в исходное положение. Выполняется один раз.

3. Выполняется, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз надо направить в крайний правый нижний угол. Выполняется один раз.

4. Выполняется один раз, как упражнение 2, но взгляд обоих глаз надо направить на кончик носа.

5. Выполняется один раз, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз направляется на межбровье.

6. Представляет собой вращательные движения обоими глазами в следующем направлении: сначала в левый крайний угол, затем на межбровье, потом в правый крайний угол и, наконец, на кончик носа. Затем снова в левый нижний угол, и так далее. Выполняется на паузе после выхода до желания вдохнуть.

7. Представляет собой также вращательные движения обоими глазами, но в обратном направлении, а именно: сначала в правый крайний нижний угол, затем на межбровье, потом в левый крайний нижний угол и так далее. Выполняется до желания вдохнуть.

8. Такой же массаж глаз, как и в упражнении 1.

9. Это упражнение выполняется стоя, в конце комплекса. Наберите полный рот холодной воды, так, чтобы раздулись щеки. Наклонитесь вперед, держите глаза широко раскрытыми. Берите пригоршнями из таза или из-под крана холодную воду и плескайте ее в широко открытые глаза, не моргая (потребуется несколько дней, пока вы привыкнете к этому), до тех пор, пока вода во рту не согреется. Получается 10—20 плесканий. Упражнение делается на паузе после выдоха один раз. Затем выпустите воду изо рта и немного по-

Почаще смотрите на цветы

массируйте закрытые глаза. Холодная вода во рту стимулирует кровообращение в области лица, носа, глаз и укрепляет органы зрения. Ополаскивание глазных яблок водой действует как массаж, благотворно влияет на глазные мышцы и на кровообращение, тонизирует нервные окончания в этой области. Вытрите лицо полотенцем и слегка помассируйте веки закрытых глаз.

Для того, чтобы получить реальную помощь от упражнений для глаз, необходимо обязательно соблюдать гигиену зрения в повседневной жизни. Не следует читать и писать, слишком близко наклонившись к тексту. Лучше всего держать текст на расстоянии полувытянутой руки, если при этом хорошо различаются буквы. Освещение должно быть достаточно ярким, без прямого попадания света в глаза. При длительной и напряженной работе для глаз каждые 20–60 минут давайте им отдых на 3–7 минут. В это время полезно смотреть вдаль, на красивый пейзаж.

Йоги советуют побольше смотреть вдаль, на зелень, цветы, воду, небо, облака. Это не только дает отдых глазам, но и успокаивает нервную систему, улучшает настроение, отключает от отрицательных эмоций и мыслей.

СЕМЬ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

ВОПРОС. Убедительно прошу вас напечатать комплекс упражнений для глаз. Дело в том, что у меня и моих коллег после продолжительной работы утомляются глаза. Посоветуйте, пожалуйста, упражнения, которые можно выполнять в перерыве между работой.

И еще. У многих моих друзей – близорукость. Не сильная, но они еще молоды, и очки носить не хочется. Есть гимнастика для глаз. Не могли бы вы ее опубликовать?

Интерес представляет методика тренировки и восстановления зрения, разработанная английским врачом М. Корбетт. Мышцы, окружающие глазное яблоко, по мнению Корбетт, могут влиять на размер продольной оси глаза. И пото-

му путем специальных упражнений, приближая фокусное расстояние к сетчатке, можно добиться того же эффекта, что дают очки.

Вот основные правила Корбетт:

1. При чтении не держите книгу на груди или на коленях — шейные позвонки чрезмерно наклонены вперед, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровоснабжение.

2. Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку, выпрямляйтесь. Словом, меняйте положение тела.

3. Не читайте лежа в постели до погружения в сон. Не следует засыпать неожиданно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся еще в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.

4. Выполняйте следующие упражнения. Держась за опору, закройте глаза и, глубоко дыша, раскачивайтесь так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Это — соляризация. Упражнение увеличивает устойчивость органов зрения к вредным воздействиям освещения — мигающим электрическим огням, подрагивающему свечению телеэкранов и проч.

5. При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приемом “затяжное дыхание”. Производите глубокий вдох. Выдох — через сжатые губы с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного вдоха.

6. Сложите пальцы рук в центре лба козырьком. Ладони прикроют глаза, закрыв доступ свету. Подобное искусственное затемнение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.

7. Во время утреннего туалета (мужчины — во время бритья, женщины — во время косметических процедур) проделывайте перед зеркалом несколько движений веками и бровями. Часто у лиц, обладающих слабым зрением, эти движения сопровождаются ощущением тяжести. В принципе же это упражнение расширяет циркуляцию крови, производит массаж слезных желез и их выводных каналов, поэтому оно необыкновенно полезно после ночного бездействия.

Ирина КОЧЕТКОВА.

Рег. Уд. №004032.Р.643.04.2002



ТРОЙЧАТКА «ЭВАЛАР» – ТРОЙНОЙ УДАР... ПО ПАРАЗИТАМ

Заразиться кишечными паразитами, лямблиями проще простого. По статистике более 90 процентов человечества являются носителями паразитов и микробов. Клинические симптомы глистных инвазий настолько многочисленны, что могут давать картину любой болезни: упадок сил, частые ОРЗ, хронические тонзиллиты, инфекции мочеполовых путей, желчнокаменная болезнь. Происходит ослабление иммунитета, аллергизация организма. Изгнание паразитов синтетическими лекарствами – дело весьма небезопасное. Трудно сказать, что токсичнее, сами паразиты или химия, которой их травят! **ТРОЙЧАТКА «Эвалар»** – «природный антигельминтик», **трехкомпонентный состав** которого смертелен для паразитов, но абсолютно безопасен для человека!

«Травяные горечи», заключенные в капсулы, обладают выраженным желчегонным и сокогонным действием. Выводят из организма как «непрощенных гостей», так и продукты их жизнедеятельности. Комплексно очищая организм, **ТРОЙЧАТКА «Эвалар»** приводит в норму работу желудочно-кишечного тракта. А значит, **улучшится самочувствие, вернутся «жизненные силы»!**

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

Спрашивайте препарат ТРОЙЧАТКА «Эвалар» в аптеках!

«Линия Здоровья «Эвалар»:

консультации врача по тел. (095) 101-40-74

Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 упаковки (40 капс.) – 153 руб. При заказе 5 упаковок – СКИДКА!

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

Москва 105-07-25, 267-96-00, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); С.-Петербург 277-43-42, 274-88-91, 275-74-18, 325-32-78; Ангарск 547-159; Астрахань 394-488; Барнаул 380-501, 612-577; Владивосток 319-241, 259-490, 261-476; Владикавказ 747-347; Владимир 274-931; Воронеж 492-737; Екатеринбург 375-50-89, 378-10-54, 257-85-82; Ижевск 505-505; Иркутск 427-530, 422-386; Йошкар-Ола 420-907; Казань 433-409, 423-292; Калининград 333-222, 777-003; Кемерово 539-090, 647-848; Киров 373-682; Краснодар 557-804, 522-126; Красноярск 277-709, 645-657; Курган 433-631; Курск 2-73-34; Липецк 341-141, 435-832; Магнитогорск 216-952; Мурманск 474-976, 238-233; Н.Новгород 251-291, 342-410; Новокузнецк 717-424, 455-391; Новосибирск 666-393, 214-757, 272-151; Омск 510-731, 268-996; Оренбург 0-53, 711-177; Пенза 435-656, 579-849; Пермь 482-546, 124-577; Ростов-на-Дону 619-168, 405-266; Рязань 922-727; Самара 705-404, 993-923, 423-328; Саратов 260-825, 736-288; Смоленск 384-944; Сургут 353-745; Тамбов 566-666; Тольятти 376-422, 508-850; Томск 430-044; Тула 311-053; Тюмень 363-753, 223-013, 327-202; Улан-Удэ 264-505; Уфа 240-566, 242-210, 600-393; Хабаровск 333-991; Чебоксары 569-576; Челябинск 341-817, 372-841, 376-303; Чита 324-249, 323-595; Ярославль 328-349.



БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»

Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»:

Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник» (часть 2)
Из писем в рубрику
«Домашний доктор» (часть 10)
Беседы с доктором Печеневским
Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 3)
«Ваши письма самое дорогое,
что у нас есть» (часть 2)

ISSN 1812-1764



9 771812 176009

Продолжается подписка на наши издания в почтовых
отделениях России на II полугодие 2004 года
в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы)
со старыми индексами:

«Здоровый образ жизни» вестник «ЗОЖ», индекс 50153,
журнал «Предупреждение», индекс 26062
и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»,
индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми
индексами соответственно:
99607, 99608 и 99609.